

# 豊中市 転倒骨折予防普及啓発動画

◆転倒骨折は、要介護に至る主要な原因の一つと言われており、骨粗しょう症は骨折のリスクを高める病気の一つです



## 介護が必要になった主な原因

1位 認知症 第2位 脳血管疾患 **第3位 転倒骨折**

\* 2022年国民生活基礎調査より

◆本動画では、転倒骨折や骨粗しょう症の予防や治療に有効とされる健康行動（食事や治療、受診行動）や体操について解説しています。是非、ご自身や地域の健康づくり・介護予防の取組み等でご活用ください☺

## 骨粗しょう症の三大治療

### 薬物療法

- カルシウム製剤、ビタミンD製剤、骨形成促進剤、骨吸収抑制剤など

### 食事療法

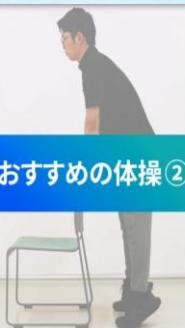
- カルシウム、ビタミンD/K、タンパク質等の摂取、リンや塩分は控えめに

### 運動療法

- 筋トレや有酸素運動を行い、骨と筋肉を鍛え、転倒しにくい体へ

薬物・食事・運動にバランスよく取り組むことが最も大切

## 転倒予防におすすめの体操② 踵落とし



動画はこちら♪（よなかチャンネルYouTubeで公開中）

[https://www.youtube.com/watch?v=ggX\\_KfspFRc](https://www.youtube.com/watch?v=ggX_KfspFRc) （全編版）

☆体操編、講義編もあります



・QRコードが読み取れない場合は、YouTube検索にて

豊中市転倒骨折予防啓発動画



でClick

\* DVD配布も行っています  
(無料/豊中市保健所)