

～地域密着型の病院を目指して～

しがらき

甲賀市立信楽中央病院 広報誌

転倒予防は骨折予防




○ただ転んだだけなのに

年を重ねてくると筋力低下とともに身体の柔軟性やバランス能力も低下します。そうなるにつまづきやふらつきが原因で転びやすくなるばかりか、転ぶ前の身体の立て直し、受け身もできないために強い衝撃を受けることになります。骨が弱っていれば軽い転び方であっても骨折してしまうこともあります。骨折によって安静にしたまま体力が戻らず、寝たきりになってしまうことも少なくありません。

骨折予防にはまず転倒しないこと。そして、その転倒予防には筋力とバランス能力を保つことが大切です。

○バランス能力を高めるには

ヒトがバランスを保とうとする時は、たくさんの骨や関節と筋肉が同時に関わりあい、働きあっています。そのためバランス能力を高めるには、筋力や柔軟性などをそれぞれ個別に鍛えるだけではなく、同時に働かせる練習が重要になってきます。

片足立ち	前後左右ステップ	四つ這いバランス
		
<ul style="list-style-type: none"> ・片足を浮かせた状態で、姿勢をピタリと止めましょう。 ・ふらつく場合は、テーブルや手すりを支えにしましょう。 ・足を上げる高さや方向を変えて行うのもよいです。 	<ul style="list-style-type: none"> ・片足を大きく一歩踏み出して、元に戻します。 ・前後左右、すべての方向に繰り返し行います。 ・慣れてきたら斜めの方向もやってみましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・片足を後ろに上げ、反対側の手も一緒に上げます。 ・姿勢をピタリと止めましょう。 ・手足同時が難しい場合は足だけ、手だけにして1本ずつ行いましょう。
片足ずつ行う 右足 10～30秒 左足 10～30秒	片足ずつ行う 右足 前後左右 5回ずつ 左足 前後左右 5回ずつ	手足4本すべて行う ひだり足みぎ手 5～10秒 みぎ足ひだり手 5～10秒

外来診療表

			担当医師				
診療科・曜日			月	火	水	木	金
午前	総合診療科 (内科) (外科) (小児科)	初診	中島	吉川	今枝	田丸	北川
		再診 (予約制)	-	中島	中島	-	中島
			北川	北川	-	北川	-
			今枝	-	-	今枝	今枝
			-	田丸	-	-	田丸
	-	-	-	-	-		
整形外科 (水曜日予約制)		-	-	吉川	-	-	
午後	総合診療科	初診	田丸	吉川①③⑤	北川	今枝	吉川
				田丸②④			
		再診 (予約)	-	-	-	-	中島

受付時間・診療時間			
診療科	診療日	受付時間	診療時間 (受付患者終了時まで)
総合診療 (内科・外科・小児科)	月～金	8:00～11:30	9:00～
		13:30～16:00	14:00～
整形外科 (予約制)	毎週水曜日午前	8:00～11:30	9:00～
リハビリテーション科	月～金	8:00～11:30	9:00～

- 1 都合により担当医が変更になる場合があります。
- 2 月はじめと初診の方は保険証をご持参ください。
- 3 再診の方は診察券をご持参ください。
- 4 紹介状をお持ちの方はご持参ください。

当院ホームページをご覧ください。

信楽中央病院

検索



広報誌 しがらき

編集・発行 甲賀市立信楽中央病院
広報委員会

〒529-1851 滋賀県甲賀市信楽町長野 473

電話：0748-82-0249

FAX：0748-82-3060

<https://www.city.koka.lg.jp/sch/>