

地域包括支援センターだより



〈問い合わせ〉地域包括支援センター
(役場 健康推進課内) TEL (62) 8222

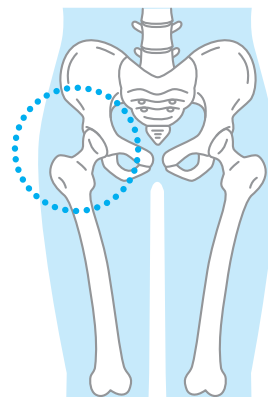
大腿部骨折 !!

高齢期を迎えると年齢と共に骨がもろくなり、バランス感覚も低下し、転びやすくなりますので、転倒すると骨折のリスクが高まります。特に女性は骨密度にエストロゲンというホルモンの影響を受けています。エストロゲンは骨からカルシウムが溶け出すのを抑制する働きがありますが、その分泌は閉経と共に減少し骨密度を低下させます。そのため、転倒骨折は圧倒的に女性に多く見受けられます。その中でも要注意したいのが大腿部骨折です。大腿部骨は形が複雑であり、足の付け根（骨盤とのつなぎ目）の場所のためギブス固定が難しく、手術の選択が必要になります。術後は早期離床し、リハビリが促されていますが、骨折の痛み、ベッド生活、慣れない病院の環境、家族と離れる不安などと精神的な負担がかかったうえ、治療後も転倒骨折への不安や認知症のリスクが高まったりもします。

骨はカルシウムの貯蔵庫、血中のカルシウムの量が不足すると骨のカルシウムにて補うため、栄養面でカルシウムが多く含まれている食品の摂取や運動し骨を強化することは転倒骨折予防につながります。

また、骨はお薬の影響を受けることもありますので、主治医と相談し安全下でのリハビリ運動を勧められるかもしれません。

今日一日を無事に過ごし、未来への骨貯金に励みましょう。



南阿蘇村商工会

◆第21回くまもと物産フェア

〜南阿蘇村の魅力を最大限にアピール〜 ◆

10月31日(土)、11月1日(日)の2日間、益城町のグランメッセ熊本において、「第21回くまもと物産フェア」が盛大に開催されました。県産品の更なる振興、地域産業の活性化を目的として開催されているこの物産展は、県内最大級の物産展で、本年も20万人以上の方が訪れました。村商工会からも、女性部を含む事業所が出店し、大いに盛り上がりました。

また、昨年より村商工会が力を入れている事業「南阿蘇村ブランド化事業」のPRも並行して取り組み、来場された方に南阿蘇村の魅力を最大限にアピールしました。

◆第9回川西まつりに参加しました! ◆

11月7日(土)に兵庫県川西市において、「第9回川西まつり」が盛大に開催されました。今年も本村からは、例年同様にあか牛の串焼き、商工会の村ブランド化事業の認定商品を販売しました。

会場は「あか牛を目当てに来場しました」という声をたくさんいただき、年々あか牛の知名度が高まってきていることを肌で感じることができました。

村ブランド化事業の認定商品も、リピーターの方が増え、全て完売しました。

今年も大いに南阿蘇をPRすることができ、大変有意義な機会となりました。

