

# 骨折

『ロコモ』も『メタボ』も骨折リスクを高めます！

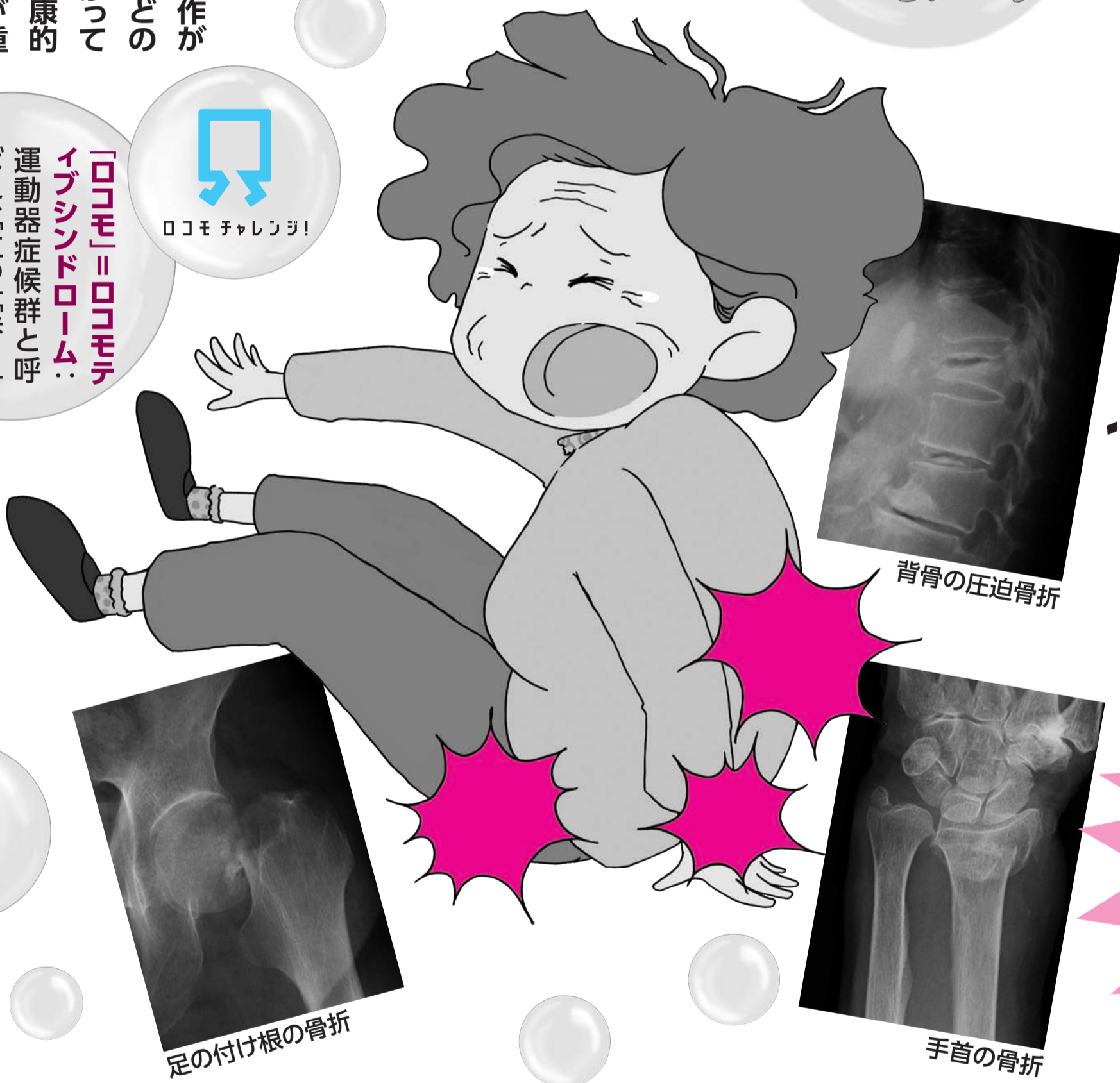
楽しい老後を

打ち砕く



**骨折は、脳梗塞、循環器疾患とともに寝たきりの主な原因です。**

骨折の原因は骨密度が低下する骨粗しょう症だけでなく、動作が不自由となるロコモ、また最近の研究では、糖尿病や高血圧などの生活習慣病も骨質が劣化して骨折リスクが高くなることがわかっています。その予防には専門医での骨粗しょう症の検査と治療、健康的な食生活、適度な運動を心がけ、骨折リスクを軽減させることが重要です。ケガをしたらすぐに整形外科を受診し、適切な診断と治療を受けましょう。また、日ごろからの骨のケアは、お近くの整形外科へ。



背骨の圧迫骨折

手首の骨折

足の付け根の骨折



ロコモチャレンジ!

『ロコモ』＝『ロコモタイプシンドローム』：運動器症候群と呼ばれ、「立つ」「歩く」といった動作が困難になります。



「運動器の10年」世界運動  
10月8日は「骨と関節の日」です。

東京都臨床整形外科医会  
骨と関節の日

電話相談の  
お知らせ

日時 2012年10月11日(木) 午前9時から午後4時まで  
相談内容 骨折以外にも骨粗しょう症、腰痛、ひざ痛、肩こりなど骨や関節、運動器にかかわる相談は何でも気楽にお電話ください。  
電話番号 TEL.03(5281)5761  
東京都臨床整形外科医会ホームページ <http://www.tcoa.jp/>

協賛

旭化成ファーマ株式会社

武田薬品工業株式会社

hvc Eisai エーザイ株式会社

田辺三菱製薬

ONO 小野薬品工業株式会社

CHUGAI 中外製薬

科研製薬株式会社

TEIJIN 帝人ファーマ株式会社

大正富山医薬品株式会社

MSD MSD株式会社

久光製薬株式会社

Roche ロシュグループ