

上白根病院 リハビリ新聞

今回のテーマ：大腿骨頸部骨折

最近転びやすいと感じる人

対象の方

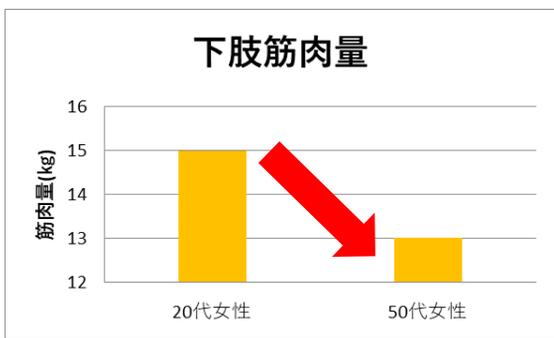
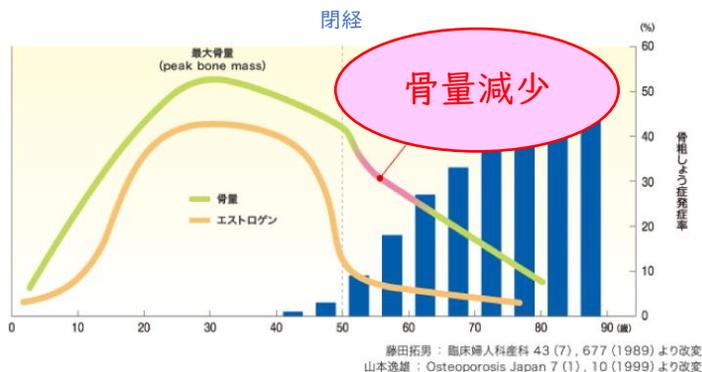
大腿骨頸部骨折について

大腿骨頸部骨折とは、大腿骨の細くくびれている部分の骨折です。

65～70歳以上の女性に多いと言われています。主な原因として骨粗鬆症や転倒があります。

☑なぜ女性に多いのか？

女性は個人差はありますが50歳代後半に閉経を迎えると、骨量と骨形成に関わるホルモンであるエストロゲンが急激に減少します。女性の骨量のピークは30歳代でその後は緩やかに減少します。エストロゲンとは、古い骨を壊す破骨細胞の働きを調節しています。しかし、閉経後はエストロゲンが減少する為破骨細胞を調節出来ず骨破壊が進み骨粗鬆症となってしまうのです。



☑転倒の原因とは？

今回は特に筋力低下に着目します。まず、歩行する上で重要な筋肉としてお尻・太もも・ふくらはぎの筋肉が挙げられます。筋力のピークは20歳で50歳を過ぎると男女共に急激に低下します。特に足の筋肉は全身の中でも最も低下すると言われています。

ご自宅でできる運動

◆太もも前側の運動



①仰向けになる



②つま先を上に向け足を上げる

◆お尻・太もも裏側の運動



①仰向けになり膝を立てる



②太ももから上半身にかけて一直線になるようにお尻を上げる

骨量や筋肉量から65歳以上の女性に多いことがわかります。予防する為にも、足の筋力トレーニングが大切です。バックナンバーの「ご自宅でできる膝の運動」もご参照ください。