



転ばぬ先の...



# 転んでしまうと・・・

・痛い



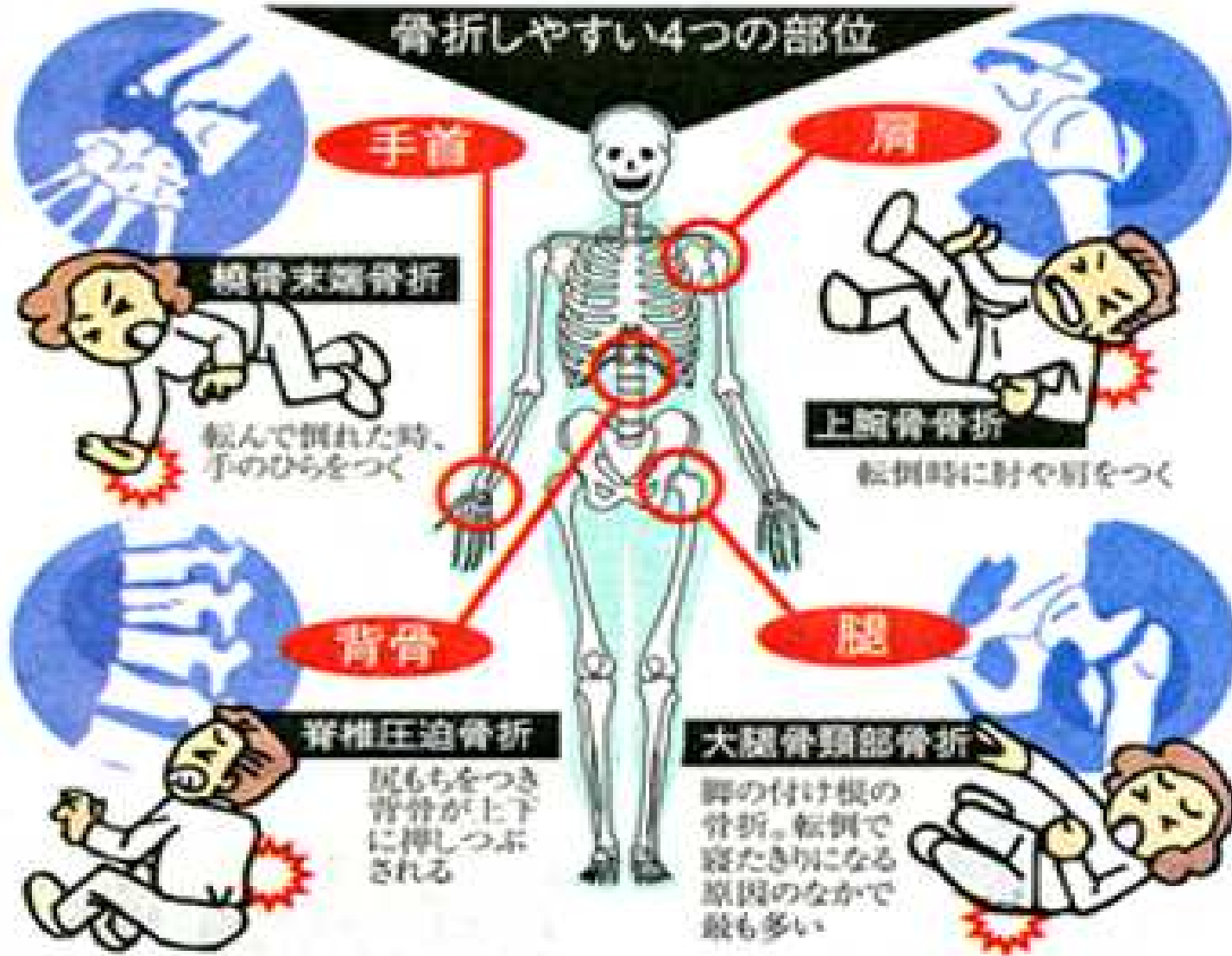
・骨折



・寝たきり



# 骨折



# 転んでも骨を折らないように

転倒骨折を防ぐには

## 1 骨を丈夫に

カルシウムなどバランスのとれた食事、運動、日光、によって骨粗鬆症を予防する

## 2 健脚を保って

楽しみながら運動を続け、筋力や柔軟性、バランス、反射神経を保つ

## 3 住まいの環境整備

段差に配慮したり手すりをつけたりするなどのバリアフリー対策。でも閉じこもらずに外出を



# 転んでしまったら

- 周囲がはれて痛みがあり、動きで痛みが増し、ときに変形することがあります。こんな時は病院へ



- 骨折してすぐにはレントゲンで映らないこともあります。痛みが続くようなら再度受診しましょう。