

たきの通信

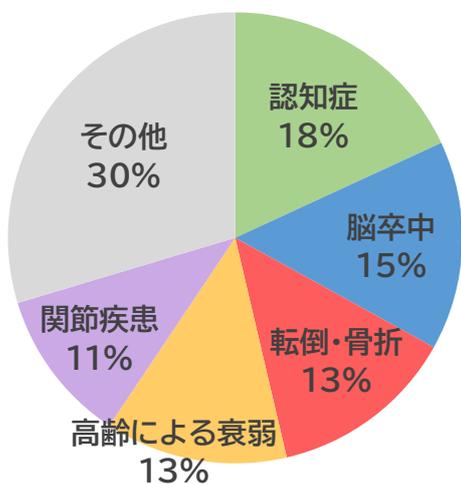
Vol.12



要介護状態になる原因

国内における平均寿命と健康寿命を比較すると、男女ともに約10年間健康寿命が短くなっています。(たきの通信 Vol.1 参照)

健康寿命を終えるということは「身の回りのこと、家事などに支援や介護が必要になる」と言い換えることができます。このような要支援・要介護状態になる理由の上位を挙げると、左図のようになります。



厚生労働省 HP を参考に作図

3位の骨折・転倒に関しては、転んだだけで？骨折しただけで？と思うかもしれませんが、大腿骨の骨折により体力が急激に落ち、歩くことが不自由になってしまうこともあります。また、たった一度の転倒で外出する自信を失くしてしまい、一人で買い物に行けなくなってしまう方もいます。

骨折を防ぐには骨粗鬆症の予防・治療により丈夫な骨の状態を保つことが重要です。転倒を防ぐには運動により筋力やバランス能力を鍛えること、障害物の撤去、段差解消などの環境整備が必要です。

当院の骨粗鬆症診療は、検査結果を基に適切な治療計画をご提案しています。お困りごとがあればお気軽にご相談ください。

夏のひんやり カルシウムおやつ 『牛乳もち』

材料(作りやすい分量)

- 牛乳・・・200cc
- 片栗粉・・・大きじ2
- 砂糖・・・大きじ2
- きな粉・・・お好み
- 黒ごま・・・お好み
- 砂糖・・・お好み

作り方

- ① 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ② 弱火にかけ、よく混ぜながら加熱する。
- ③ のり状になって来たら、ひとまとまりになるまで練る。
- ④ 火からおろし、氷水の中に落として冷やす。
- ⑤ 一口大にちぎり、水気をきって器に盛る。
- ⑥ 合わせておいたきな粉、黒ごま、砂糖をふりかける。

カルシウムやタンパク質が摂れるお手軽なおやつです



バックナンバーはこちら→
(クリニックのHPよりご覧いただけます。)

 たきの整形外科クリニック

〒920-0003 石川県金沢市疋田2丁目46番

TEL: 076-258-9777 FAX: 076-258-2408