

健康スポーツクリニック 医療とスポーツと食の融合  
2017年10月オープン 詳しくは冊子をご覧ください!



## 今週の花言葉

グラジオラス

密会

スターチェリー

欲望

アレカヤシ

元気

## 松田院長からあなたへ 耳より情報!

### ■身長2センチ縮むと、転倒リスク2倍に…埼玉医大など中高年を調査

身長低下の主な原因は骨粗鬆症です。骨粗鬆症になると、背骨（椎体）の骨折が起こりやすくなります。これが起こると背骨が曲がったり、身長が低くなったりします。若い頃より身長が2センチ以上低くなった中高年は、転倒する確率が2倍に高まるとの調査結果を、埼玉医大などの研究チームがまとめたので紹介します。

### ◆アンケート調査

要介護状態になっていない埼玉県内の60～70歳代の男女約460人を対象に、身長の変化や体力の調査を実施。2年後にアンケートを行い、過去1年間に転倒経験があったかどうかを聞いてまとめました。

### ◆結果

回答が得られた約380人について分析したところ、20～30歳代より身長が2センチ以上低下していた約150人では、20%が転倒を経験していた。一方、低下が2センチ未満だった人の転倒経験は10%で、発生率に2倍の差がありました。また、身長が低下していた方が、片脚立ち時間が平均で20秒近く短いなど、体力テストの結果でも差があったという結果になりました。

### ★院長よりメッセージ

高齢者の場合、転倒による骨折をきっかけに寝たきりになることが少なくありません。ただの加齢で身長が縮むことはありません。その原因は腰が曲がったり、姿勢が悪くなったりと、骨に関係しています。自分の骨密度を知り、骨粗鬆症に備えましょう!骨についてのお悩み・ご質問は、お気軽にまつくりスタッフまで（^）♪