９月１０日の学習会の様子です

テーマ：「骨について考える」

皆さんの中で若い頃と比べると背中が曲がったり、身長が４ｃｍ以上低くなったと感じたらまず疑われるのは骨粗しょう症です。 心あたりのある方は早急に病院で検査をしてもらいましょう。症状が進むと背骨においては、ポキッと折れる骨折ではなく、骨がスカスカになった結果、身体の重み、外部からの衝撃により、折り重なって潰れる骨折（圧迫骨折）を引き起こします。この骨折は痛みを感じる事が少なく、自覚症状が無いことがほとんどで、放置される事が多く一度生じると、二度、三度と度重なって生じます。

このような症状の方を介護する場合は、注意をして体に触れて下さい。なぜなら少しの力でも骨が潰れてしまうからです。このような症状にならない為には普段からの予防が大事です。バランスの良い食事（カルシウム、ミネラルをを摂る）や適度な運動、日光に当たる事は骨を丈夫にします。毎日気にしてみましょう！

今月は残暑が残る中、皆様の元気な姿と笑顔を拝見できました。又、来月も、お会いしましょう！