

# ～令和8年度 出張講座～ 「骨折」を予防して いつまでも元気に

「骨折」は介護が必要となる主な原因の13.9%を占めており、骨折しないことは長く元気に暮らすためにとても重要です。また、骨粗しょう症のある人は骨折を繰り返しやすい(二次性骨折)といわれています。



今話題の「二次性骨折」について、保健師等が集いの場に出向き、その原因、予防についてお話します。

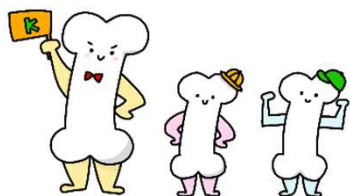
実施期間： 令和8年6月～令和9年1月の平日  
※平日以外の実施については応相談

所要時間： 30～60分程度/回

内 容： 裏面をご覧ください。

申 込 み： お電話にて(候補日を2、3日教えてください)

筋力測定(握力測定、5m歩行)も可能です。  
今の自分の体について知り、  
地域全体で骨折予防に取り組みましょう!



【申込み・問い合わせ先】  
可見市役所高齡福祉課 高齡者支援係  
☎62-1111(内線:3231)

## 【内容】

### ①講話「骨折予防について」（30分程度）

骨折の原因や予防方法についてわかりやすくお伝えします。



### ②講話+握力測定（45分程度）

全身の筋力を表すと言われている「握力」を測定し、今のご自身の状態を確認していただきます。



### ③講話+握力測定+5m歩行（60分程度）

5mを歩く速さを測り、転倒リスクや全身の筋力の低下がないか、今のご自身の状態を確認していただきます。

5m歩行



※測定結果は、お一人ずつお渡しします。

R7年度にサロンで測定された方は、R8年度の測定値と比較していただけます。

### ◎申込み注意事項

希望する内容をご連絡ください。

人数によって、所要時間が前後する場合があります。

握力測定、5m歩行を希望される場合は、機器の関係ですべてのご要望に沿えない場合があります。



### 【申込み・問合わせ先】

可見市役所高齢福祉課 高齢者支援係

☎62-1111（内線:3231）