

＼つながりを大切に情報をお届けします／

# あまてらすHUB通信

## 転倒骨折せず 健康寿命を 伸ばしましょう！



### 2025年問題と骨折が課題！

団塊世代が後期高齢者となる2025年、日本は超高齢社会を迎える。高齢者の健康問題がますます重要になります。

特に、骨折は高齢者の生活の質を下げる大きな問題です。

#### 現状

##### 誰が骨折しやすいか

女性や75歳以上の後期高齢者で骨折が多くなっています。特に「**頸部骨折**」や「**圧迫骨折**」がよく見られます。骨折の半数以上は自宅で起きています。

##### 一次骨折の重要性

初めての骨折（一次骨折）を防ぐことが、骨折全体を減らすカギです。一度骨折すると、再度骨折するリスクが高まります。

##### コロナ禍の影響

コロナ禍で外出が減り、閉じこもりによる運動不足で骨折が増えました。生活を活発にしないと、骨折を減らすのは困難です。

##### 生活環境

高齢者の3人に1人が一人暮らしまたは夫婦のみの世帯です。



#### 高齢者の 健康状態

高齢者の約半数が「**フレイル**」または「**プレフレイル**」です。  
健康で長生きするためには、運動や社会活動が欠かせません。

フレイル：年齢とともに、体力・気力が低下した状態

プレフレイル：フレイルの前段階

#### 骨折を防ぐには、以下の3つが大切です

##### 1 家庭環境を整える

家の中でつまずかないよう、段差を減らしたり手すりを付けたりします。

##### 2 体力を保つ

運動で筋力やバランス感覚を維持します。

##### 3 骨を強くする

骨密度をチェックし、カルシウムやビタミンDを摂ります。

「いきいき百歳体操」やラジオ体操が骨折予防に効果的です。毎日自分で運動することが重要と指導されています。  
あまてらすでは、一人一人に合ったリハビリを提供させて頂きます。

看護師も  
重要！

服薬管理は  
できていますか？

健康状態の  
確認は  
できていますか？

入浴は  
できていますか？

浮腫みや爪など  
ケアは行き届いて  
いますか？

医療機関や  
事業所との  
やり取りはスムーズに  
できていますか？

健康寿命を延ばし、  
転倒骨折のない生活を目指し  
支援させて頂きます

24時間365日対応可能です。ご相談ください！

あまてらす訪問看護ステーション  
096-285-3932

受付時間 9:00~16:00  
(土・日・祝は除く)

# 事業所のご案内

北区

## きたくま

- 浮腫みケア     アロマケア
- ターミナルケア     男性看護師
- 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまでらす訪問看護ステーション  
きたくま

TEL.096-274-0844

FAX.096-274-2225

〒860-0086 熊本市北区打越町39-33 2F

NEW  
OPEN!

西区

## ほっぺ

- 浮腫みケア     アロマケア
- ターミナルケア     男性看護師
- 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまでらす訪問看護ステーション  
ほっぺ

TEL.090-2581-8031

FAX.096-300-3308

〒860-0072 熊本市西区花園5丁目10-5-103

NEW  
OPEN!

南区

## あまでらす本店

- 浮腫みケア     アロマケア
- ターミナルケア     男性看護師
- 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまでらす訪問看護ステーション  
TEL.096-285-3932

FAX.096-285-8914

〒861-4172 熊本市南区御幸笛田2丁目15-38

あまでらす居宅介護支援事業所  
TEL.096-285-3416

FAX.096-285-8914

あまでらすヘルパーステーション  
TEL.096-285-1540

FAX.096-285-8914



総合アカウント



菊陽

## プラス

- 浮腫みケア     アロマケア     ターミナルケア
- 男性看護師     理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまでらす訪問看護ステーションプラス

TEL.096-273-9854 FAX.096-243-2823

〒869-1103 菊池郡菊陽町久保田2885-6 ありえすエイトB

あまでらす相談支援センタープラス

TEL.096-232-8877 FAX.096-243-2823

益城

## かみましき

- 浮腫みケア     アロマケア     ターミナルケア
- 男性看護師     理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまでらす訪問看護ステーション かみましき

TEL.096-367-5550 FAX.096-367-5551

〒861-2234 上益城郡益城町吉閑55-3-3

菊陽

## アロールケア

- 浮腫みケア     アロマケア     ターミナルケア
- 男性看護師     理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

アロールケア訪問看護リハビリステーション

TEL.096-288-7888 FAX.096-288-7889

〒869-1108 菊池郡菊陽町光の森7-14-9

阿蘇

## おおあそ

- 浮腫みケア     アロマケア     ターミナルケア
- 男性看護師     理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまでらす訪問看護ステーション おおあそ

TEL.050-3631-1004 FAX.096-300-3164

〒869-2302 阿蘇市三久保578-4 A-1

おおあそ

Instagram



西区

## はなぞの西花

- 浮腫みケア     アロマケア
- ターミナルケア     男性看護師
- 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- 小児・難病・精神・高齢者対応可

あまでらす訪問看護ステーション  
はなぞの西花

TEL.096-227-6122

FAX.096-227-6355

〒860-0073 熊本市西区島崎5-4-40-B棟

はなぞの西花

Instagram



ことばの  
発達相談室  
公式LINE・Instagram はこちら▶



リクルート専用

Instagram