

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、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

家の中でつまづかないよう、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いただきます。

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いただきます

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

あまて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

あまて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

あまてらす本店

- ☒ 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

あまて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

あまてらす居宅介護支援事業所
TEL.096-285-3416

FAX.096-285-8914

あまて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

あまて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 ありえずエイトB

あまて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

あまて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 上益城郡益城町古閑55-3-3

東区

菊陽

相談支援センター

【八反田店・菊陽店】

- ☒ 女性相談員 ☒ 男性相談員
- ☒ 要医療児者支援体制 ☒ 行動障害支援体制加算
- ☒ 児童・成人とも対応 ☒ 医療職との連携

あまてらす相談支援センター

TEL.096-288-0794

FAX.096-288-0514

〒861-8034 熊本市東区八反田1丁目3-78-2F

相談支援センター
Instagram



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

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

あまて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



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

あまて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



公式LINE・Instagramはこちら▶



ことばの
発達相談室



リクルート専用
Instagram