

# 教えて！柴先生！

## ～介護は大変！・骨粗しょう症編～



最近、母さんが骨粗しょう症のじいちゃんの介護が大変って言うてるんだ

へえ。介護ってどんなことが大変なんだろう？



よくぞ聞いてくれた!!

うわっ！柴先生!?

骨粗しょう症の患者さんを介護している方々にとつたアンケートの結果を見てみよう!



骨粗しょう症による骨折で介護が必要になったのは、「背骨」「足の付け根」「手首」だったぞ!

そして、介護で一番大変なのは「トイレへの移動・お風呂に入れること」だと感じている人が最も多いという結果になった。



そうなんだあ... 予防法とかないのかなあ

もちろんあるよ!  
スクワットなどの運動や  
バランスの良い食事を  
心がけよう。  
継続して行うのが  
丈夫な骨への近道だぞ!!