

日本応用老年学会メールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者にむけて日本応用老年学会事務局が毎月発行しております。

— 目次 —

- 【1】年次総会のお知らせ（一般報告募集のお知らせ）
- 【2】事務局からのお知らせ（年会費振込みのお願い）
- 【3】朝日新聞連載「老い 十五章」柴田 博
  - 6. 骨折予防には伝統的生活習慣

---

【1】年次総会のお知らせ

- 「第 5 回日本応用老年学会年次総会」  
2010 年 11 月 6 日（土）・一般報告募集  
※詳細はこちら 学会 HP「年次総会・講演会他」  
<http://www.sag-j.org/event/>

出欠は 7 月上旬発送予定の学会誌に同封されております  
「**出欠返信用 FAX 用紙**」にて、ご連絡の程、御願ひ致します。

---

【2】事務局からの御願ひ

2010 年度年会費が未払いの方は、何卒、お振込の程御願ひいたします。  
学会の活動(学会誌・総会・メルマガ等)はみなさまからの会費でまかなわれております。

---

【3】「老い 十五章」朝日新聞掲載

日本応用老年学会理事長 柴田 博

6. 骨折予防には伝統的生活習慣(2008 年 2 月 4 日 夕刊)

お年寄りが転んで大腿骨を折る事故が問題になっています。寝たきりになる大きな原因です。骨を強くすれば骨折を防げる、とばかり、骨密度を上げる事に注目が集まっています。

国際学会で、こんな発言をしたことがあります。  
「日本人より米国人の方が骨密度が高い。それなのに骨折が多いのは太りすぎで転倒しやすいから」  
すると、米国人の学者が反論しました。「日本人は年をとるほど活動が減るので骨折もすくなくなるのだ」  
確かに骨折は骨の強さと関係します。しかし、転倒・骨折に関係するのは骨の強さだけではありません。

関節の柔軟性も重要な要素でしょうし、平衡感覚も

視力も大切です。体の問題ばかりではありません。  
履物や周囲の環境、例えば布団につまずくといったこと  
とも大いに関係します。持病で飲んでいる薬の影響も  
あるかもしれません。つまり、骨密度は骨折の要因の  
一つでしかないのです。

転倒による衝撃を和らげる外国製のピッププロテク  
ターの効果も確認しましたが、以前勤務した東京都老  
人総合研究所と一緒に研究した研究者は、布団の上げ  
下ろしや畳の生活といった日本の伝統的な生活習慣も  
骨折予防に役立つと報告しています。

.....

以上

- 
- ・ 内容、記事に対するご意見、ご感想、ご要望などは、  
日本応用老年学会「E-mail : info@sag-j.org 」までご連絡  
お願いいたします。
  - ・ このメールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者の  
皆さまに配信しております。  
配信の停止は「E-mail : info@sag-j.org 」までご連絡お願い  
いたします。

---

編集・発行: 日本応用老年学会事務局  
(掲載記事の無断転載を禁じます)

---

日本応用老年学会事務局  
〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2  
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター  
研究所 自立促進と介護予防研究チーム内  
TEL : 03-3471-2370  
E-mail: info@sag-j.org  
日本応用老年学会ホームページ  
<http://www.sag-j.org/>

---