リハビリ豆知識

千代田町リハビリセンター
理学療法士　影山　黎弥

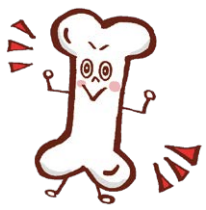
骨折シリーズ① 骨折について知ろう

今回から【骨折】について勉強していきたいと思います。

1.【骨】とは…？

骨はカルシウムやリンなどのミネラルを含み、体を支えたり臓器を保護したりする役割を担っています。

骨格は絶えず古い骨を壊して新しい骨を作るサイクルを繰り返しています。



骨の主な役割とは…

❶体を支えることで姿勢を保ちやすくする
❷脳や肺などの重要臓器を保護する
❸カルシウムなどを蓄えて体内のミネラルバランスを調整する
❹筋肉と協調して運動する器官として機能する。
❺骨の中心部の『骨髄』が血液の生産が盛んに行われる。

※ちなみに…人間の成人の骨の数は約206個。尾骨の融合、肋骨、種子骨などにより数に個人差があります。

2.【骨折】とは…？

【骨折】とは、外力などの影響で骨が折れてしまう状態［完全骨折］・ひびが入っている状態［不全骨折］のことです。日常生活でのちょっとした転倒から激しいスポーツ中の負傷まで、さまざまな場面で骨折が起こります。

また、小さなひびから生命をおびやかす重症なものまでさまざまで、それぞれに適した治療法が必要です。骨折の際に皮膚が破れ骨が見えてしまっている状態［開放骨折］の時には、出血があり感染のリスクもあるので特に注意が必要です。

通常、重症の骨折はすぐに医療機関へ搬送され処置が施されますが、微細なひび割れは痛みや腫れが軽度なため見過ごされがちです。

しかし、これを放置すると骨が正常に癒合せず、後遺症を残すリスクがあります。

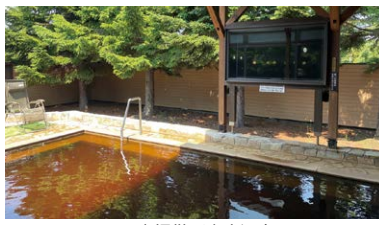
交通事故で強い衝撃を受けた際などは、症状が軽く思えても、一度医師による正確な診断と適切な治療を受けることが重要です。

次回は、**【骨折の症状】について**勉強していきます。お楽しみに！

PRESENT 読者プレゼント

応募締切 9月24日(水)必着
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます

5名様 恵庭温泉ラ・フォーレ
入浴券2枚組を5名様にプレゼント！



写真提供／恵庭温泉ラ・フォーレ

小高い丘の上に建つ「恵庭温泉ラ・フォーレ」は温泉好きの方に人気のモール温泉が、地域では最も安い大人料金500円でご利用いただけます。

泉質はナトリウム塩化物温泉で、保湿効果が高く湯冷めしにくいため『温まりの湯』と言われています。サウナはオートロウリュを新規導入。温かみある木のぬくもりの中で身も心もリラックスしながら、爽快なサウナ浴をお楽しみください。

info
●ところ／恵庭市恵南4-1　●入館時間／11時～23時（最終入館22時20分）
●入浴料金／大人500円、小人150円　●問合せ・電話／0123-32-4171

※ご応募にあたりご提供いただいた個人情報につきましては、プレゼント発送のために使用します。抽選・当選者決定・商品発送後は当社の責任において情報を適切に破棄・消去いたします。

応募方法
①郵便番号・住所　②氏名（フリガナ）　③性別　④年齢　⑤職業　⑥電話番号　⑦今週のちゃんとで面白かったコーナー　⑧面白くなかったと感じたコーナー（理由を含めて）　⑨入浴施設に行く際、サウナは利用しますか？
以上すべてをご記入のうえ、「恵庭温泉ラ・フォーレ」と明記し、WEB応募フォームまたはハガキ・FAXでお送りください。
①～⑨に未記入がある場合、抽選から外れることがあります。

宛先
【住所】〒066-0073　千歳市北斗4丁目13番20号
㈱メディアコム「ちゃんと」編集部
【FAX】0123-27-4911

WEB応募フォーム

恵庭市からのお知らせ　10月4日

えにわ・消防祭2025　入場無料

と　き　令和7年10月4日（土）10時～12時
ところ　恵庭市消防本部　総合庁舎前

●体験イベント
・ARゴーグル消火体験・けむり体験ハウス
・放水体験・触れる消防資器材コーナーなど

●車両展示
・はしご車・消防車・救急車

●消防隊員による訓練展示

●来場したお子さまに記念品プレゼント（数量限定）

イベント当日は消防署内の職員駐車場を開放しますが台数に限りがりますので来場の際は公共交通機関か自転車、徒歩などでの来場にご協力お願いします。

雨天時は規模を縮小して実施（予備日はなし）。警報級の悪天候または災害発生により開催できない場合は中止とします。雨天時の規模縮小や中止の連絡は恵庭市のLINE公式アカウントにて連絡いたしますので登録をお願いします。

問合せ　恵庭市消防署　消防救助2課　電話 0123-33-0991

キューちゃんの今日は何の日？

9月19日は「苗字の日」

1870（明治3）年のこの日、戸籍整理のため、太政官布告により平民も苗字を名乗ることが許されたんだけど、なかなか苗字を名乗ろうとしなかったため、1875（明治8）年2月13日に、すべての国民が姓を名乗ることが義務づけられたんだ。よって2月13日と9月19日の2回あるんだ。

読める？北海道の地名

しほろろ
支幌呂
（北海道阿寒郡鶴居村）

新米フェア

9/20(土)・21(日)

ゆめぴりか・ななつぼし
あやひめ・ふっくりんこ
もち米 など
新米を多数ご用意！

2,000円以上お買物をされた方
各日 先着400名様に
新米2合(300g)プレゼント！
※なくなり次第終了いたします。

かのな
高原農家産物直売所
花野菜
Eniwa Farmers market KANONA
道と川の駅「花ロードえにわ」地内　恵庭市南島松817-4
営業時間/9:00～17:00　TEL/0123-36-2700

スーパーアークス 長都店衣料　ビッグハウス 恵庭店衣料　2店舗同時企画
開催期間 9/20(土)▶10/1(水)

オールシーズンバーゲン＆オータムフェア

ありがとう サンキュー 39プライス大集合

レディース [M・L・LL]
〈肌着〉2枚組
ショーツ各種
数量限定
〈寝具〉
バスタオル
本体価格 各390円
（税込価格 各429円）

メンズ レディース
〈肌着〉
インナー各種

レディース [M・L・LL・3L]
オールシーズン
トップス・
ボトムス各種
数量限定
本体価格 各990円
（税込価格 各1,089円）

半額特集

〈肌着〉メンズ
グンゼGQ-1肌着
2枚組 各種
今ついている本体価格より 半額！

〈肌着〉メンズ
フジボウBVD
ゴールド肌着
2枚組 各種
今ついている本体価格より 半額！

ちゃんと限定クーポン　有効期限 2025年9月20日(土)～10月1日(水)
お一人様一点限り
本体1,290円(税込1,419円)以上の品レジにて
今ついている本体価格より 3割引
★ビッグハウス恵庭店衣料、ラルズ衣料 長都店でのみご利用いただけます。★他の割引企画との併用はできません。★各種福袋、ご予約品、学生服（長都店）ではご利用できません。詳しくは店頭にてご確認ください。

ちとせモール CHITOSE MALL
長都店　千歳市勇舞8丁目1-1
ラルズ カジュアル衣料&寝具
通常営業時間 あさ10時～よる8時
TEL 0123-23-7021
※9/21（日）あさ9時～よる8時

Fresh,Discounting Everyday. BigHouse
恵庭店　恵庭市本町210
2階 衣料コーナー
通常営業時間 あさ10時～よる8時
TEL 0123-33-1122
※9/21・28（日）あさ9時～よる8時