

健康

まめに承らえましょう!

おなご先生^{しんせい}の独り言の診察室

りびえーるの読者の皆さん、まめにしとられますか
いね? 秋の風が心地よく、ハイキング、ウォーキング、何でもグー!の季節になりましたね。しかし、高齢になーと転びやすくなり、歩くのにも注意が必要で。そこで今回は「足腰しっかり、転ばぬ先の杖」の巻。

◇ ◇ ◇

お年寄りは体の機能低下から、若い人に比べ転倒しやすく、骨ももろくなっているため軽い転倒でも骨折する場合があります。また、一度転倒を経験した人が再び転倒する確率は高くなるといわれています。

お年寄りの骨折で特に問題となるのは、脚の付け根部分(大腿骨頸部の骨折。治るのに長い期間を要し、運動できないことがきつかけとなり、もともとあつた病気が悪化するなどして、寝たきりになったりします。転倒から骨折、骨折から寝たきりの経路を断ち切るには、転ばないように気を付けることが一番の予防策です。

まず、転倒しやす原因を挙げてみましょう。

足腰しっかり“転ばぬ先の杖”の巻



▽加齢現象⇨筋力、聴力、バランス力の低下▽病氣⇨不整脈などで血圧の不安定化、緑内障などで視力の低下▽薬の副作用⇨睡眠薬(夜中のトイレに注意)、降圧薬(血圧の急激な低下に注

意)、血糖降下剤(低血糖に注意)▽住環境⇨家中で滑る、つまずくーなどです。

また転倒しやす歩き方は▽変形性膝関節症(膝の屈曲)▽歩幅の狭小化▽すり足ーといわれています。

転倒を防ぐには次のようなことを心掛けましょう。

〔**住環境整備**〕敷居など部屋の段差や滑る床材をできるだけ少なくします。またトイレや浴室、階段などに手すりを付け、廊下などトイレの経路に足下を照らす照明を付けると安心です。電気のコードや座布団なども転ぶ原因となるので注意しましょう。

〔**骨を丈夫にする**〕栄養バランスの取れた食事や骨粗しょう症を予防することが大切。たんぱく質(魚、肉、乳製品など)も必要です。女性は閉経後急激に約15%の骨密度

減少が生じるとされています。1日に男女とも600mg、閉経後の女性の方は1000mgのカルシウムを摂取しましょう。

〔**筋力を付ける**〕年を取っても適度な運動が必要。腸腰筋(骨盤と大腿をつなぐ筋肉)も鍛えましょう。テレビを見ながらでも運動はできます。横向きに寝て足を伸ばしたまま上げたり下げたり、約30回を1セットとして、1日3セット(約90回)を目安に訓練しましょう。約1カ月で効果が感じられ始めます。継続は力といいますが、やめたらまた元に戻りますのでご注意ください。

〔**転倒時の緩和**〕転倒して大腿骨頸部を打つたりするから骨折するので、たとえ転倒してもその部分が直接当たらぬように守ることが必要です。パンツの腰の部分にヒッププロテクタ

1(パッド)を付け、転倒時の衝撃を緩和する方法もあります。これは大阪大学の医師たちが実際に行い、成果を挙げたとされています。

そのほか、つま先を上げて歩くことも大切。そうすれば転びませんね。また、室内でも外でもスリッパ履きはやめましょう。かかどが浮いて脱げやすいものは転倒につながります。

日ごろから体を動かし、なるべく自分の足で歩き続けましょう。杖やシルバークー、歩行器を用いるのも良いでしょう。歩く足の裏を刺激し大脳の血流が良くなり、頭の老化も防ぐことができます。あす15日は「老人の日」と「敬老の日」。皆さん元気で長生きしましょう。

(いんべ杉谷内科小児科 院長長・杉谷美代子||松江市東忌部町)

減少が生じるとされています。1日に男女とも600mg、閉経後の女性の方は1000mgのカルシウムを摂取しましょう。