



高齢者の転倒について ～転ばぬ先の筋トレ～

「あいたゝ、しもたゝ」と転んだ経験をした高齢者の方は多いと思われます。転んでも打撲程度ですめばよいのですが、高齢になると骨折の可能性が十分あります。しかも、高齢者の骨折は、寝たきりや認知症につながるなど重大な問題を引き起こします。

また、一度転倒すると、「また転ぶのではないか？」と不安や自信をなくしたり、動くのがおっくうになることも多いのです。高齢者の転倒による骨折を防ぐ手段として、転倒予防はとても大切と言えます。

転倒の原因

- ・ 加齢による筋力・バランス能力の低下
- ・ 反応時間の低下
- ・ 環境的要因（段差など）
- ・ 睡眠剤の副作用（夜間や早朝トイレ移動中にふらつきから転倒）

転倒しやすい場所とは？

- ① 敷居などの段差
- ② 滑りやすい床
- ③ 足元の電気コードやこたつふとんなど

転倒の多くは、屋内で起きています。これらの場所は十分に注意をし、家族の心配りも必要です。

また、要支援・要介護認定の方は介護保険で、手すり設置、段差解消などの住宅改修補助がありますので、担当の介護支援専門員にご相談下さい。

転ばぬ先の筋トレ

転倒原因の筋力低下は、トレーニングにより防ぐことができます。筋力トレーニングにより、足の上がりがよくなり、足の支持性やバランス能力の向上にもつながります。転ばぬ先の杖と言言葉がありますが、転ばぬための筋トレと思ってぜひ行ってみて下さい。

両方の足、それぞれ10回程度が理想的です。無理せず痛みがない程度に出来れば毎日行うよう心がけましょう。

【筋トレの紹介】

③



裸足になり足の指でタオルをたぐり寄せます。

②



つま先を自分の方へ向け、膝を伸ばします。その足を外に広げて閉じて足をおろします。つま先が真上を向いたまま広げて閉じる様にして下さい。

①



手すりなどを支えにし、足を広げてゆっくり下ろします。この時つま先が前方を向いたまま広げて下さい。

第63回 熊本県民体育祭 玉名大会



募集!!

平成20年9月20日(土)、21日(日)に開催される『第63回熊本県民体育祭玉名大会』のスローガン・シンボルマーク・ポスターを募集します。

玉名市・玉名郡共同開催として行われる玉名県体にふさわしく、明るい“たまな”をイメージした作品をお待ちしております。

応募締切 平成19年7月31日(火)まで必着のこと

応募対象者 玉名郡市内の住民、または郡市内に通勤通学している人

応募方法 (1)応募用紙は自由。ただし、作品は未発表のものに限ります。
(2)各作品には①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤所属(学校など)、⑥作品の簡単な説明を明記してください。

表彰
(賞品)

最優秀賞 各部門1点 賞状及び賞品30,000円
優秀賞 各部門5点 賞状及び賞品10,000円

応募先

〒865-0023 玉名市大倉1144番地
(玉名市総合体育館)
玉名県民体育祭事務局
☎0968・71・0155

または、和水町教育委員会社会体育係まで
☎0968・86・4440 (町民体育館)
☎0968・42・4660 (スカイドーム2000)

和水町水援隊だより

水援隊 平 晋一郎

昔から人間は、生きていくためには水が必要なため、川の近くに住んでいるものです。さて、私達の町は菊池川が流れ、その支流が樹枝状に分岐しており、町全体が水に恵まれています。

以前は、大きな川やその支流は、生活用水や農業用水だけでなく、水産資源の生産地としても重要な役割を持ち、娯楽や子ども遊び場所としても欠かせないものでした。ところが、現在は農業や河川工事などにより、川で魚があまり獲れず、川魚漁では生計が立たなくなりました。魚の数・種類も減ったおかげで、みんなが川を大切にしなくなり、その結果、川が汚くなつて子ども達が川で遊ばなくなりました。私たち水援隊にとつてこんな淋しいことはありません。私たちはできる限り、町外の河川を見てまわるようにしています。

昨秋、北九州の「紫江's」(しこうず)という水族館を見学に行きました。北九州市から小倉湾へ流れ込む紫川の下流の岸辺にあって、たくさんの種類の淡水魚の生態を観察することができるよう工夫してありました。水族館の地下室では、実際の川の流れの様子がガラス越しに観察でき、水中を泳いでいる魚の生態を

観ることができました。

また、ここでは水質検査もでき、水質の透明度は都会の中を流れ下った川水にしては非常に良好で、流域の人達の努力に大変感心しました。

現在、菊池川で確認されている魚の種類は白石堰上で約三十種と山鹿大橋堰や和仁川とあまり変わりません。昔から親しみ深い、コイ、フナ、ドジョウ、ナマズ、メダカ、ヨツメ、ギギ、ヨシノボリ等がすぐ頭に思い浮かびますが、最後の四種は絶滅危惧種に指定されております。菊池川流域でも極端に数が減っています。戦前よく食用としていたナガフチドシコという魚が、もはや絶滅したのではないかと心配しておりましたが、白石堰の下で生息を確認することができ、少し安心しました。



水援隊活動 (子どもと一緒に)