



ゆり先生の  
健康になるお話  
のため その①

## 高齢者の転倒予防について

年を取りますと、転倒しやすくなる疾患の発症も多くなりますし、筋力も低下してきます。高齢者の3人に1人は1年の間に1回以上転倒すると言われています。そしてこのうちの半分は医療機関で治療が必要になり、10%、つまり10人に1人は骨折を合併します。特に70歳以上になると転びやすくなり、骨折しやすくなります。皆様もよくご存知の大腿骨頸部骨折は90%が転倒によるものです。そこで転倒予防事業というものが展開されて、どれくらい転びやすいか、を調べるために「転倒スコア」というものが作られています。20項目以上からなっていて、このうち10項目以上に該当すれば予防策が必要、とされているのですが、全ての項目を覚えるのは大変です。興味のある方は、詳しくはまた調べていただくとして、印象に残った項目をご紹介します。

ひとつは「信号が青の間に横断歩道を渡れない」というものです。これは道路の幅にもよるなあとと思ったのですが、要するに今までこの道路の幅、このタイミングで渡れていたものが渡りきれなくなった、という変化が大事なのだと思います。これは転倒に気をつけなければいけないというサインととらえて頂きたいです。

また「タオルをかたくしぼれない」という項目もあります。転倒というと下半身の問題のような気がするのですが、上半身の筋力も大事ということですね。

どうやって転倒予防をするか、市町村を中心に転倒予防事業が展開されていますが、たとえば転倒予防教室などを開いても参加が少ないというのが問題のようです。転倒予防体操というのいろいろ開発されていますが、それらを見てみると、やはり下半身だけでなく上半身の筋力をつけること、またストレッチが大事なようです。そこでラジオ体操がいいんじゃないか？と思って調べると、やはり転倒予防に有効なようです。ラジオ体操は、普段使わない筋肉を使うので転倒予防のみならず腰痛や肩こり対策にも有効ですし、みんなに良く知られております。高齢者の福祉施設でも多く取り入れられています。

お知り合いのお年寄りの方で、転倒予防教室などにはなかなか腰が重くていけない、という方にはラジオ体操を1日1回してみたら、と勧めるのも良いと思います。ぜひご活用下さい。



ゆり先生の  
健康になるお話  
のため その②

## 暑さと食欲について

5月も後半に入り、だんだんと暑くなってきました。これから梅雨に入り、それが明けると本格的な夏を迎えます。

暑くなってくると食欲がなくなりますが、そのままにしておくと夏バテになってしまいます。そこで、今日は暑さと食欲について話したいと思います。

脳には空腹を感じる空腹中枢と、満腹を感じる満腹中枢があります。通常、食事を摂ると血糖値が上がることで満腹中枢に信号が送られ、空腹が治まって食欲が落ちます。ところが、食事を摂っていなくても血糖値を上げるホルモンが分泌されて食欲が落ちることがあります。それは自律神経が乱れている時です。自律神経のうち、交感神経が刺激されている状態にあたるのですが、「病気などで発熱しているとき」「ストレスがたまっているとき」「疲れているとき」「緊張しているとき」などにこのような状態になります。

暑さで食欲が落ちる原因の一つに、この自律神経の乱れがあります。暑さで体が疲労しているためとも言えますが、

このようなときは更に交感神経が乱れないよう、休養を十分にとりストレスをためないことが大事です。

また、暑いとつい冷たいものを大量にとってしまいがちになりますが、これで胃腸が冷えて動きが悪くなり、食欲低下の原因になります。したがって、冷たいものを食べすぎないように気を付けたいといけません。また甘いものも胃にとって負担になりますので、摂りすぎないようにして頂きたいと思います。

食生活に気をつけ、ストレスを溜めないようにして体調を整え、暑い時期に備えてください。夏バテになりませんようにお気を付け下さい。

