

新婦人しんぶん

新日本婦人の会 目的

- ☆核戦争の危険から女性と子どもの生命をまもります。
- ☆憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します。
- ☆生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせます。
- ☆日本の独立と民主主義、女性の解放を勝ちとります。
- ☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてます。

今週の紙面

- 2面 女性ニュース
- 3面 読者のページ/まんが/短歌
- 4・5面 医学部入試差別/ジェンダー講座/ホット
- 6面 手ぬぐいで下着/母の歴史/おやつ
- 7面 新婦人のページ/やさしい学校



原水禁世界大会の海外代表へ 北海道帯広支部「美文字小組」

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです

青信号の間に横断歩道を渡り切れますか?



気をつけたい!

中高年の転倒

日本転倒予防学会 理事長

武藤芳照さんに聞く

「母が部屋で転んだら、骨折してしまつた」「段差のない道でつまづいてしまつた」など読者の声が寄せられています。中高年はなぜ転びやすいのか、どう防げるか。日本転倒予防学会の武藤芳照理事長に聞きました。



超高齢化社会で

65歳以上の人が21%以上を超えた社会を、超高齢者社会といえます。日本は現在28・1%、4人に1人が高齢者、間違いなく超高齢者社会です。昔、交通事故死は1万

5千件でしたが、今は年間5千件、三分の一に減りました。しかし昔年間6千件だった転倒転落死は、いま9千件に増えています。それは高齢者が増えているのと同時に、社会全体で転倒転落死を減らそうとしていないからではないでしょうか。マスメディア、学校、地域など、社会全体が真剣にとりくめば、交通事故死が減ったように減らせられると思います。

運動不足や服薬

転倒の原因は「老化」だけではありません。日ごろの「運動不足」の積み重ねで、からだの運動機能や柔軟性、バランスをとる力が弱くなったり、からだに必要な栄養素を十分にとっていないかったり、ひざや腰が痛いのかばって歩いたり、病気や5種類以上の薬を服用しているなど、さま

転倒リスクのチェック		点数	チェック
1	過去1年間に転んだことがありますか	5点	
2	歩く速度が遅くなったと思いますか	2点	
3	つえを使っていますか	2点	
4	背中が丸くなってきましたか	2点	
5	毎日お薬を5種類以上飲んでいませんか	2点	
★あてはまる項目の合計点が6点以上の方は転びやすい状態なので、注意が必要です。		合計	

「転ばない暮らし方ガイド」日本転倒予防学会 監修より

転倒リスクのチェック 解説

定期的にリスクをチェックして転びやすさを把握しよう

1	過去1年間に転んだ経験のある人は、その後1年間に転ぶリスクが約5倍になるといわれている。いつ、どこで、なぜ転んだのかを振り返る。
2	歩く速度が遅くなるのは、加齢や活動量の低下により、足腰が弱くなったためと考えられる。歩く、またぐ、昇って降りるなどの動作をしっかり意識して行う。
3	つえの使用は、バランス力や下肢筋力が低下しているためと考えられる。バランス力が低下すると転倒しやすい。弱った足の反対側につえをつくこと。
4	背中が丸くなると姿勢やバランスが崩れ、転びやすくなる。背中が丸くなるのは骨粗鬆症の一つ。転ぶと骨折しやすく寝たきりを招く危険性がある。心配な場合は医師に相談する。
5	薬の服用が増えると、薬の影響で転びやすい状態になることがある。ただし、自己判断で服用を中止せず、気になる場合は医師や薬剤師に相談する。

体の衰えを知る

「老化」は足からはじまります。「歩く」「またぐ」「昇って降りる」この

さまざまな内的要因があります。それに加えて、建物や道路の段差といった外的要因が重なった結果が転倒です。高齢者が転倒することは骨折につながり、そのまま心身の状態を悪化させ、寝たきりや要介護になるきっかけになります。交通信号に例えると、転倒は命の危険「赤信号」に結びつくことを知らせる「黄色信号」なのです。

三つの動作がちゃんとできるかどうかが大切です。日ごろの生活に照らし合わせると、「青信号」の間に、ちゃんと横断歩道を渡りきれぬか、「電車を乗るときにプラットフォームと電車の間をまたげるか」「バスに乗るとき、てすりを使わずにステップを昇ったり、降りたりできるか」です。歩くことは片足立ちの連続です。片足立ちに自信がないと、すり足でちよこちよこ歩きになってしまい、つまずきやすくなります。自分の足が弱っている場合は、そのことを認めて、つえを使いましょう。(2面へ)

8月15日号は休刊です



中高年の転倒

1面から

「自己効力感」といって、実際にはできないのに、自分ではできている感じがありません。若い頃できたことが年をとってもできるとは限りません。自分の体の変化を知って認めることが大切です。

病気で飲んでいる薬が、影響している場合があります。5種類以上の薬を服用していると、転倒する確率が増えています。薬があわない、調子が悪いと感じた時は、かかりつけ医に相談しましょう。

転倒しにくい
体をつくる

家の中でも
注意が必要

日常生活での家事や外出などを、運動ととらえてこまめに体を動かしましょう。
どんな運動がいいかとよく

転倒の外的要因として、
「ぬ・か・づけ」と「よい

・じゅ・う・た・く」を覚えてください(別掲)。濡れている場所、段差、暗い所など、注意すべき点をまとめています。

バリアフリー化で、住宅や施設など、段差がほとんどない建物が増えていますが、足腰を余り使わずに生活するために、逆に足腰が弱り、転倒のリスクが高くなる場合があります。自分ができることは自分でする、体をしっかり使うことを忘れないようにしてください。

転んだときは

転倒した時は驚きと恥かし

転倒予防7か条

- 一、歳々々々、人同じからず
- 二、転倒は結果である
- 三、片足立ちを意識する
- 四、転ばぬ先の杖
- 五、無理なく楽しく30年
- 六、命の水を大切に
- 七、転んでも起きればいいや

【ぬ・か・づ・け】に注意

【よい・じゅ・う・た・く】
を心がけたい

家の中を
チェック!!

よ よい高さに物を置く	い 居間の整理をする。床に物を置かない	じゅ じゅうたんは端が浮かないよう固定する
う 浮いたかかとのほきものはルームシューズに	た 段差にはテープなどをはって目立たせる	く 暗い所には間接照明をつける

さで、その場をとりつくり、痛みを忘れていいることがあります。

頭を打った場合、すぐに医療関係で診察しても、異常がみつからないことも。頭蓋内出血がゆっくりすすみ、数週間後に血腫が脳を圧迫し、頭痛が出たり性格が変わったりする症状が出たり。足をねんざしたと思っていいたら、痛みが引かず骨折していたという事例もあります。しばらくよくうすを見てください。

また、転んでも悲観せず、「転んだら起きればいいや」と前向きに考えていくことも大切です。