転倒骨折を防ぐために

ちょっとしたものにつまづいた、体調不良や寝起きで体の動きが悪く転んでしまったなど、年齢を問わず不意に転んでしまうことはあります。ただ、高齢になるとともに、転倒する機会は確実に増えていきます。

この1年間に転んだことはありますか？

この質問にあなたはどのように答えますか。最近、町の基本健診を受けた65歳以上のかたで、「この1年間に転んだことがある」と回答したかたは17・5パーセントでした。また、「転倒に対する不安は大きいですか」という質問では、30パーセントのかたが「はい」と回答していました。

年をとるとともに増える転倒

65歳以上の在宅（施設に入所していない）高齢者は年間10～20パーセントが転倒しています。そのうち8割は75歳以上の高齢者です。年をとるとともに転倒は増え、75歳以上では年に1回以上転ぶかたが3割に達します。

なぜ転倒しやすくなるの？

年をとると、足腰の筋力が弱くなり、バランス能力も低下します。それは歩く能力（足の上がり具合や足のさばき、歩く速さ）が低下するということです。転倒にはさまざまな原因（筋力の低下、転倒を招きやすい環境や視力・体調、薬の影響など）がありますが、それらがいくつも重なり、結果的に転倒につながることも少なくありません。ただ、転倒しやすい人を調査したところ、やはり足腰の筋力が弱っている、バランス能力が悪くなっている傾向が見られました。

転倒は体だけでなく精神的な影響も大きい

転倒では外部から異常な力が体にかかるため、骨折してしまうことがあります。しかし、骨折と同じくらい怖いのは、骨折は免れたものの「転んだ」ということが心の傷となることです。骨折がきっかけで寝たきりになってしまうことがありますが、それ以外にも転ぶことへの恐怖から閉じこもりがちになり、次第に体力が落ちてしまうこともあります。これまで自分でできていたことができなくなる、そのようなことも転倒によって引き起こされます。

歩行能力を保つ取り組みは高齢者にも十分有効

転倒を予防するためには、歩く能力が衰えないようにすることがたいせつです。そのためには足の筋力を保つ訓練も有効です。

町では、転倒予防の内容も含め「いきいき元気塾」を毎年実施しています。「最近、転びそうになりヒヤッとした」など、足腰が弱ってきていることを実感しているかた、ぜひ参加してみませんか。

また、転倒予防には、体への取り組みだけでなく、転びにくい住環境を作ることもたいせつです。足元の整理整頓や引っ掛かりやすい段差（敷居や電気コード、カーペットのめくれなど）がないか、身の回りの点検を行いましょう。

問 保健介護課
保健師　小田倉恵美子
☎84-0320

始めましょう！ 筋力トレーニング

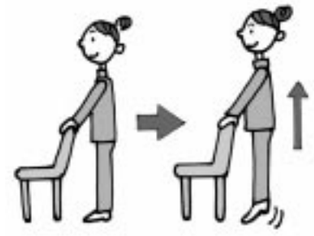
足の後ろ上げ【大殿筋の運動】

①両足を少し開いて、いすから少し離れて立ちます。両手でいすの背をつかんで、上体だけ45度ほど前に傾けます。

②ひざが曲がらないように、片方の足をゆっくり後ろに上げます。

③そのままの状態を1秒間続けた後、ゆっくりと元の姿勢に戻します。左右の足で行いましょう。

つま先立ち【下腿三頭筋の運動】



①両足を軽く開いて、いすから少し離れて立ちましょう。

②つま先を軸にして1、2、3、4でゆっくりとかかとを上げ、1、2、3、4でゆっくりと下ろします。

足首を柔らかくしましょう

①両足を伸ばして座り、つま先を床の方に伸ばして倒します。

②次につま先を自分の方に引き寄せるようにして立てます。

子育てワンポイント 47

Q お手伝いしたいというのですが…。

A 小さな子どもは、大人のまねが大好きです。だから、身近なお母さん、お父さんの様子は興味を持って見ています。

子どもが「ぼくもやりたい」「私もやらせて」と言い始めたら、「面倒くさい」「危なくて見ていられない」と言わずに挑戦させてあげましょう。お手伝いを通して、「やる」「できる」という意欲や責任感を育てていきましょう。「自分でできた」という気持ちはたいせつですから、子どもの成長レベルに合わせて無理のないお手伝いがいいですね。失敗してもしからずに、できなかったことを責めないで長い目で見守ってあげることがたいせつです。また、手出しや口出しは、できるだけ控えましょう。

お手伝いができたら、「ありがとう」と感謝の気持ちを伝え褒めてあげるといいですね。こちらも褒め上手になって、うれしい気持ちを表す言葉をたくさん伝えましょう。「してあげる」ではなくて「してあげたい」という自発的な気持ちが育っていきます。感謝の言葉を伝えることは、親子間だけでなく夫婦間でもたいせつです。子どもは、そんな両親の姿をちゃんと見ています。

お手伝いは子どものステップアップです。お父さん、お母さんも「ありがとう」の花をいっぱい咲かせて、心豊かに育てていきましょう。

問 開成町子育て支援センター
酒田保育園
☎82-2277
酒田子育て支援室
☎82-1222

生き生きしポート 子どもたちは 今 81

『ずっと続いて キラキラの笑顔』

開成小学校教諭　古澤　純子

入 学当初は、新しい生活や友達に緊張し、不安げであった子どもたちでしたが、2か月を過ぎたころには友達の名前も覚え、学校生活にも徐々に慣れ、学習や遊びに活発になってきました。

入 学したばかりの子どもたちにとって、最大の関心は「学校ってどんな所？」です。一年生にとっては、それまで生活してきた幼稚園や保育園と比べ、見るもの聞くものすべてが新鮮であり、「学校って大きいね」「たくさん友達がいるね」「お兄ちゃんのクラスを見に行きたい」「運動場が広いね」「先生がたくさんいる」「お姉ちゃんの先生を見に行きたい」「給食はどこで作っているの？」「お昼の放送はどこでやっているの？」など学校や友達、上級生や先生に対する興味・関心がとても高いのです。

「鬼ごっこしよう！」

一 年生を迎える会」の入場のとき、手をつないでくれた六年生。メダルを優しく首からかけてくれた五年生。いっしょに登校してくる同じ地区の友達や上級生。校歌や月の歌を教えに来てくれる音楽委員会の六年生。二学期からの掃除は、六年生といっしょの異年齢混合の班で分担することになり、人とのかかわりがますます広がってきました。

今 の時代、兄弟姉妹が少なく、異学年の子どもとどう接したらよいのかわからないなど、なかなかいっしょに遊べない子どもが増えていると言われます。

し かし、開成小学校の児童を見ていると、そんな様子はまったく感じられません。三学期の今、一番うれしいことは六年生が一年生の面倒を見るなど、大変よくかかわりを持ってくれることです。六年生は昼休みになるとすぐに教室まで迎えに来てくれます。運動場で大縄跳びや鬼ごっこをして遊んでくれたり、雨の日は教室で「かごめかごめ」をしてくれたりと、一年生が喜びそうな遊びをいっしょになってたくさんしてくれるので、一年生の表情はキラキラした笑顔でいっぱい。毎日とても満足そうです。

こ んな素晴らしいお兄さん、お姉さんとのかかわりを体験している一年生の子どもたちは、きっと5年後、異学年の子どもたちと目をキラキラさせながら運動場を走り回っているのではないでしょうか。私にとっても何よりの幸せです。これからも、ともに喜びを感じながら、子どもたちの成長を見守っていきたいと思います。