ぽっかぽか

発行所
おぐに整形外科
小国町宮原1771-1
電話：0967-46-2121
第31号
（2006年3月）

寝たきりにならないよう！

健康寿命という言葉を知ってますか？健康寿命とは、身体的には日常生活活動が自立して行える生活期間のことです。また、精神的には、認知障害がなく生活できる期間のことです。

厚生労働省による寝たきりの原因調査では、脳卒中、高齢による衰弱、骨折・転倒が上位三つで、約六二％を占めています。脳卒中の予防は、前回のぽっかぽか新聞に書きましたように、メタボリックシンドロームの治療が予防に効果があると考えます。忘れた人は、再度読んでみてください。

今回は、骨折・転倒の予防について説明したいと思います。

転倒には、さまざまな要因があります。転倒したら、原因を特定し、一人一人に応じた対策を立てる必要があると思います。転倒しやすい環境としては、

①暗い・明るすぎる。
②電気コード、段差などでつまずいたり、寒さで凍ってすべったりする環境。
③厚着・重ね着。
④慌てている。
⑤疲れている。
⑥両手がふさがっている。

などが考えられます。また、転倒しやすい人はどのような人かというと

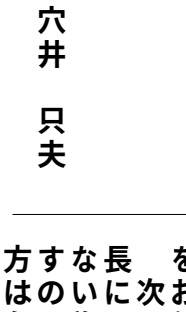
①過去に転倒したことのある人
②抗不安薬・睡眠薬・降圧薬などを服用している人
③バランスが悪い人
④視力低下がある人
⑤認知症の人

などがあげられます。また、転倒しても骨折をしないように、骨粗鬆症の治療を行うことも大切だと考えます。

健康寿命を延ばすためのライフスタイル十か条としては

①何らかの仕事をもつ
②睡眠時間は七～八時間程度
③動物性タンパクを十分摂取すること
④適度な運動をすること
⑤趣味・余暇活動をもつこと
⑥親しく交流できる人をもつこと
⑦社会との関わりを多くもつ
⑧飲酒は適量にする
⑨喫煙をしない
⑩定期的に検診をうける

さあ、あなたも健康寿命を獲得して、人生を謳歌しましょう。



☆上野・綿貫☆引退宣言！？

私、綿貫美江は今月31日をもちまして退職することになりました。理由はといいますと、家業をしながら家事をするのと、家で何かと忙しくなる小学校に入学する子供と中学校に入学する子供がいて大変だろうということにいたった訳でございます。

年老いた母にもあと思いましたが、いつでも声を掛けて下さいね。お世話になりました。皆様にはがざいまして、いつでも知らんぷりしないで