# ぽっかぽか

発行所
おぐに整形外科
小国町宮原1771-1
http://www.oguni.ne.jp
電話：0967-46-2121
第37号
（2006年9月）

## 開眼片足立ちって知ってますか？

年齢とともに脚力が弱まり、歩行が困難になってきます。そうなると、寝たきりになったり、転びやすくなり骨折の可能性も高くなるのです。そうならないためにも、開眼片足立ち訓練をやってみませんか。

厚生労働省は、開眼片足立ち」が二十秒以上できる人を増やすことを目標にあげました。これは、高齢者で開眼片足立ちが長く出来る人は、転倒しにくいというデータが報告されたからです。

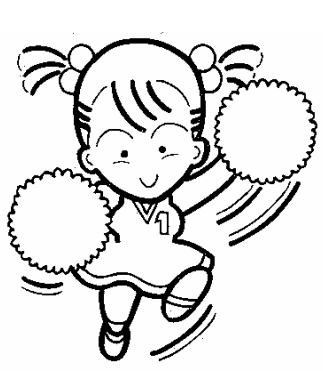
また、開眼片足立ちは、足の筋力やバランス機能を調べるのに適していて、短時間に測定できるということから、全国的に調査をすることになりました。

現在、あいち健康の森健康科学総合センターで高齢者八千人を対象に調査した結果、六十五～七十四歳で二十秒以上開眼片足立ちできる男性は六八％、女性は、六二％でした。今後の目標として、男性七五％以上に八〇％、女性七五％以上になっています。

方法は、転倒防止のために手すりのある場所で、両目を開けて、両手を楽に下げ左右どちらかの足を前方五センチ程度上げる。床についている支持足以外の体の一部が床に触れるまでの時間を最大一分まで測定します。

開眼片足立ちをやってみて、二十秒できなかった人は、転倒の可能性が高くなりますので、注意が必要です。このような人は、毎日運動療法をしましょう。方法は、軽く手すりなどを支えにして、一分間片足立ちをします。両足を一日三回するようにしましょう。これまでも訓練中にただし、これまでも訓練中に転倒して、骨折をしたという報告もありますので、転倒には十分に気をつけましょう。もうひとつ、座位でも臥位でも構いません。膝を伸ばして、足を挙げて、約三～五秒止めましょう。これを一日二回やりましょう。

これらの訓練をすることにより、歩行能力が改善して、転倒防止になると言われています。転倒しない体づくりをして、スポーツの秋を楽しみましょう。



## 誕生！！

9月4日より お世話になっている 佐渡祐子（さわたり・ゆうこ）さんです。出身は、南小国町市原小国高校を卒業後、熊本市内の看護学校で資格を取り、看護師としても働いていましたが、18年ぶりに地元に帰って来ることになりました。早く仕事に慣れて、よりよいサービスが出来るように頑張りたいと思っています。

まだ分からないことばかりでご迷惑おかけすることもあるかもしれませんが、よろしくお願い致します。

待ちにまった、新しいスタッフがまた加わりました。もうご存知の方もいるかと思いますが、早く馴染んで頂けるよう、自己紹介してもらいます。

## ナース千恵の知恵袋

Q基礎代謝は○○を伸ばしただけで1．5倍もアップする

☆答えは、背筋です。

背筋を伸ばすと、身体の中で1番長い「背筋」を支える筋肉（脊椎起立筋）に力が入ります。ここに遅筋が最も多く集中している為、背筋を伸ばすだけでも、カロリー消費量が1．5倍近くにも跳ね上がるのです。

涼しくなり、食べ物が美味しくなるこの秋、背筋を伸ばし、基礎代謝をアップさせ、太りにくい身体づくりを目指しましょう。

## 今月の俳句・川柳

血圧の
尚不安定
秋深む
田　湧麓

コスモスの
まだ咲き染めず
遠近に
佐藤　ミエ子

雲の峰
放牛は野に
動かざる
川津　かつみ

## 一期一会

ここに来た時は、19歳だった私も今月の28日で21回目の誕生日を迎えます。これを読んでいる方の中には、そんな歳の子がいたのかと思った方も多いのではないかと思います。受付3人の中でも1番年下なんですが、だいたい1番上に見られ、時には、「あんた子供がおるとじゃなかっ？」と言われることもあります。最初はショックを受けましたが、今ではそう言われることにも慣れてきました。自分でも老けてるなと感じる事がありますが、何より健康で毎日過ごせたことが1番だと思います。（ハチ）

## 編集後記

今月の俳句と川柳」ではみなさんが作る俳句や川柳を募集しております。どしどしお寄せ下さい！！ご意見、ご要望がありましたら、どしどしスタッフまでお気軽にお寄せ下さい。