

保健所だより

一年間に転んでいる高齢者は2万5千人!?

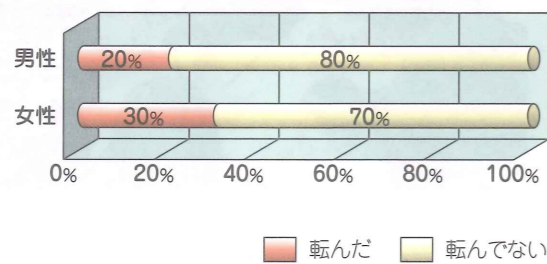
なんと、岡山市高齢者人口(約10万人)の約4分の1

岡山市のアンケート調査(平成13年度)では、過去一年間に転倒した65歳以上の高齢者は25.6%で、全国規模の調査(10~20%)に比べると高い結果となりました。

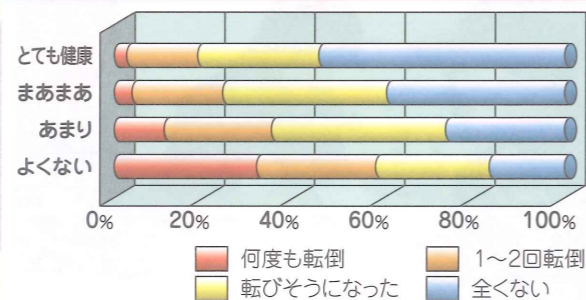
また、過去一年間に転倒したと答えた方に骨折の有無を聞いたところ、26.9%が、骨折していると回答しました。5~10%との調査結果が多い中で、かなり高い結果が出ています。

下のグラフからは、女性の方が多く転んでいることと、健康ではないと思っている人の方がよく転んでいるものの、健康だと自覚している人も、結構転んでいることがわかります。

男女別の転倒発生率



自覚している健康度別の転倒発生率



あなたの転倒危険度をチェックしてみましょう!

- ① この一年間に転倒しましたか
- ② 横断歩道を青信号の間に渡り切ることができない
- ③ 1kmぐらいを続けて歩くことができない
- ④ 片足で立ったまま靴下をはくことができない
- ⑤ 水のぬれたタオルや雑巾をきつく絞ることができない
- ⑥ この一年間に入院したことがある
- ⑦ 立ちくらみをすることがある
- ⑧ 今までに脳卒中を起こしたことがある
- ⑨ 今までに糖尿病と言われたことがある
- ⑩ 睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用している
- ⑪ 日常、サンダルやスリッパをよくはく
- ⑫ 家の中でよくつまづいたり、すべったりする
- ⑬ (新聞や人の顔など) 目が余り見えない
- ⑭ (会話など) 耳がよく聞こえない
- ⑮ 転倒に対する不安が大きい、あるいは怖くて外出を控えることがある

15項目の質問のうち、5つ以上に○がついた人、特に、①~③に○にある人は、転倒する危険性が高いと言えます。転倒・骨折予防には、足の筋力強化を中心とした転びにくい、骨折しにくい体づくりと、身の回りの環境(段差の解消、整理整頓など)を整えることがポイントになります。



健康で豊かな
生活をめざす
愛育活動の情報誌

VOL. **18**
2004.2

みんな一緒に 心も体も元気になろう!



参加しませんか?

あなたの地域でも、愛育委員会は地域の皆さんの健康を願って、いろいろな活動をしています。



♥ No.17, No.18号は「健康市民おかやま21」の中の6分野について、取り上げました。皆さんの参考になればと思います。



美味しいお弁当づくり

みんな楽しく心と体の健康づくり 西大寺地区

西大寺地区では、“みんなのために みんなのことを みんなで!” “楽しくボランティア!” を合言葉にさまざまな活動をしています。

その一つとして一人暮らしの方への愛育訪問では、栄養委員が作った、お弁当を自宅へお届けしています。

私たちの訪問を心待ちにしてくださっているので、私たちの顔も思わずほころび心が豊かになります。

今後も「健康市民おかやま21」の目標達成に向け、愛育委員と栄養委員がともに協力し合って、みんなが心も体も健康になるために頑張っていきたいと思っています。



愛育訪問

三地区ふれあい交流 横井、野谷、馬屋上地区

11月28日、「津高ミニマスカットウォーク」の日は雨になり、室内でできる運動を日応寺公民館でしました。

香和中学校区は広い地域にもかかわらず、雨の中80数名の参加がありました。ペタンク・ストレッチ運動・フォークダンス等をキャッキヤと賑やかな大きな声をあげながら楽しみました。知らず知らずいい汗をかき、心も体もリフレッシュできたので、雨もまた、よかったなあと思いました。今後も三地区の交流を続けていきたいと思っています。



フォークダンス



ストレッチ運動



ペタンク

今度はお父さんも
参加しようネ。

みんなで健康チェック! 南地域

南ふれあいセンターで行われた、岡山市ふれあい公社・南保健センター・いきいき南グループ主催の「さわやか健康ひろば」に、愛育委員も協力しました。

午前中のウォーキング大会には、約200名の参加があり、子供たちもスタンプラリーで楽しく歩きました。午後は「健康市民おかやま21」健康づくり6分野の各コーナーを、参加者が回りながら健康チェックをしました。「普段あまり飲まないけど、お酒には強い体質らしいので飲みすぎないように気をつけたいとね。」とアルコールのパッチテストを終えた女性。これからも上手にお酒と付き合い行って下さいね…。

今後も愛育委員として「健康市民おかやま21」に、積極的に取り組んでいきたいと思っています。



アルコールのパッチテスト

どうして未成年が
お酒を飲んじゃいけないの?



未成年は心も体も発達の途中で、アルコールを分解する力も未成熟なのよ。脳細胞への悪影響や性ホルモンを出す臓器の機能を抑制したり、健全に成長するためにはとってもマイナスになるの。お酒は大人になってから!



あい探訪

弘西地区

弘西地区では、おやこクラブ・在宅幼児を対象に、月2回の交流会を開催しています。そのときの様子を隔月発行している「ふうの木通信」でお知らせしています。

少人数からの発足でしたが、今では、他の地域からの参加者も増え、輪が広がって毎回20組前後の参加があります。子供たちと楽しくなごやかな交流が出来るようになりました。

これからも地域共に、子育て支援を続けていきたいと思っています。



おやこクラブとの交流

南方地区

南方地区では、毎年開催の健康教室の時に、コミュニティの周辺を30分位自分のペースで歩くことにしています。

高齢の参加者が多かったので、「もっと早くから歩くことを習慣づけていれば良かったな」との声がありました。

みんな笑顔で、楽しいのが一番♥心の健康に良いと改めて感じました。



ウォーキング