

転倒防止教室(二)

(中外製薬(株)リーフレットから)

◎ 運動あそびのプログラム

◆ 《あそびを通して、楽しく体を動かしながら》
転倒予防 ストレッチング (筋伸ばし体操)

・ ・ ・ 準備運動として行います

① 背中から脇にかけての筋伸ばし



両足を開き、両手は肩の高さで壁に。
呼吸を止めずにはずみをつけないで、ゆっくりと背中から脇にかけて伸ばします。

② ふくらはぎの筋を伸ばし

両手を壁に体を支え、片足を後ろに引き前の膝を曲げて体重をかけます。痛みのない範囲でその姿勢を保ちます。同じように反対の足も行います。



③ 太ももの後ろの筋を伸ばし

壁にお尻をつけ片足を前に出し、出した足のつま先を上げて、太ももの後ろの筋肉を伸ばします。同じように反対足も行います。呼吸を自然にし、止めないことが大事です。



④ 太ももの前の筋伸ばし



片手で壁につき体勢を保ちながら反対の手で、同じ方の足首を持ちます。膝を下の方に向けることで、太ももの前の筋肉が伸びます。お腹を反らし過ぎないように注意しながら伸ばす筋肉を意識しながら約三十秒行います。反対側の足も同様。

 * ストレッチング（筋伸ばし体操）のポイント *
 * ① はずみをつけず、ゆっくり伸ばす *
 * ② 呼吸は自然にし、止めない *
 * ③ 痛みがない範囲で、その姿勢を保つ *
 * ④ 伸ばす筋肉を意識しながら行う *

◆ ボディーじゃんけん（体で表現グー、チョキ、パー）



グー
体を小さくします



チョキ

体を前後に形を作ります。手はどちらが前でも構いません。



パー

両手両足を大きく広げます。

◆ ストレッチ（最後に使った筋肉をほぐしていきましよう！）

① 背中から腰の筋肉をほぐす
 両膝両手をつき両手を少し前の方に移動させ、後ろにお尻を引きます。息を止めないでゆっくりと呼吸します。



おしりを後ろに引く

② 太ももの後ろの筋肉をほぐす



体を前に

伸ばす

片足を外に開き、伸ばした足の膝と甲を天井に向け、その状態で体を少し前の方に倒します。
 足の裏を前に向けることによりさらに足の筋肉を伸ばします。同じように反対側の足も行います。

片足と両手を前に出し、後ろの足をゆっくりと下げ体を前の方に移動させます。これで後ろ足の付け根が伸びます。同じように反対の足も行います。

足の付け根の筋肉伸ばし



伸ばす

足を後ろに下げる



背中を伸ばす

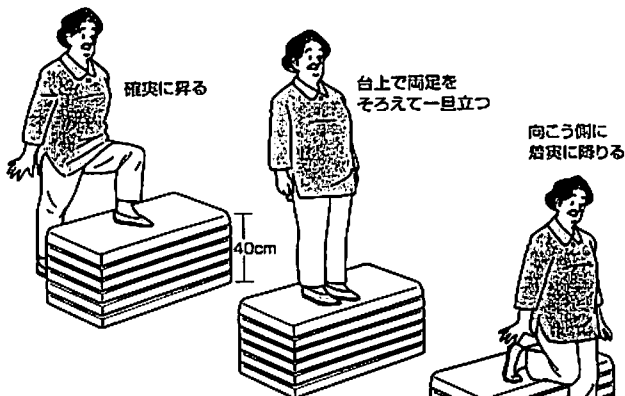
ネコのポーズ

◎

転ばない体づくり(二)
《転びやすい人、転びにくい人かどうかを知るために、
運動能力を評価します。》

◆ 健脚度の測定と評価
① 四〇センチ踏み台昇降

【健脚度の測定と評価】
健脚度とは「歩く」「またく」「昇って降りる」動作により、転倒回避能力を評価する方法です。健脚度が向上すれば、転びにくくなるだけでなく、普段の生活の中で、歩道橋の階段やバスのステップの上り下り、電車とホームの間をまたくなど、ラクに安心してできるようになります。

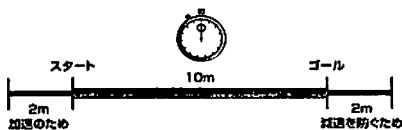


・これができれば○
・ひざに手をついたり、体を横にして戻ったり、降りたときにバランスが取れないときは△
※できない場合は無理をせず、踏み台を20cmにして行ってみましょう



10mを
全力で歩く

●10mの全力歩行時間と歩数を
測定します



②一〇メートル全力歩行

性別	10mの全力歩行(秒)				
	はやい=5	ややはやい=4	ふつう=3	ややおそい=2	おそい=1
男性					
60-64歳	-4.0	4.1-4.5	4.6-5.6	5.7-6.1	6.2-
65-69歳	-4.2	4.3-4.7	4.8-5.8	5.9-6.3	6.4-
70-74歳	-4.4	4.5-5.1	5.2-6.5	6.6-7.1	7.2-
75-79歳	-5.0	5.1-5.6	5.7-6.9	7.0-7.5	7.6-
80-84歳	-5.4	5.5-6.5	6.6-8.8	8.9-9.9	10.0-
85-89歳	-7.0	7.1-8.7	8.8-12.2	12.3-13.9	14.0-
女性					
60-64歳	-4.6	4.7-5.0	5.1-5.9	6.0-6.3	6.4-
65-69歳	-4.6	4.7-5.1	5.2-6.1	6.2-6.5	6.6-
70-74歳	-4.7	4.8-5.5	5.6-7.2	7.3-8.0	8.1-
75-79歳	-5.3	5.4-6.6	6.7-9.3	9.4-10.6	10.7-
80-84歳	-6.3	6.4-8.3	8.4-12.4	12.5-14.4	14.5-
85-89歳	-8.1	8.2-10.3	10.4-14.7	14.8-16.8	16.9-

(身体教育医学研究所 2002)

最大一歩幅



テープの前につま先をそろえて立ち、右足を支えに左足を大きく一歩踏み出します。右足を左足にそろえ、つま先までの距離を測ります。

※測定時の注意＝階段に足をそろえられない、前んだなどのときはやり直します。

③ 最大一歩幅

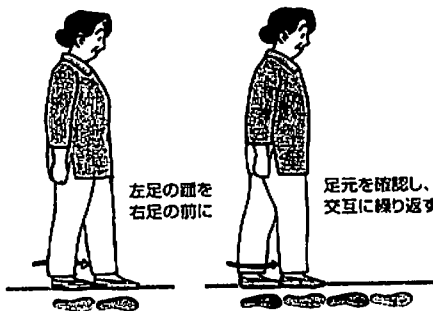
性別	最大1歩幅 (cm)				
	ひろい=5	ややひろい=4	ふつう=3	ややせまい=2	せまい=1
男性					
60-64歳	-128.1	128.0-120.6	120.5-105.5	105.4-98.0	97.9-
65-69歳	-127.2	127.1-119.5	119.4-103.9	103.8-96.1	96.0-
70-74歳	-119.9	119.8-113.8	113.7-101.5	101.4-95.4	95.3-
75-79歳	-115.6	115.5-107.6	107.5-91.6	91.5-83.7	83.6-
80-84歳	-106.9	106.8-99.2	99.1-80.7	80.6-72.0	71.9-
85-89歳	-99.0	98.9-88.5	88.4-67.3	67.2-56.7	56.6-
女性					
60-64歳	-111.1	111.0-105.1	105.0-93.0	92.9-87.0	86.9-
65-69歳	-109.1	109.0-103.2	103.1-91.2	91.1-85.2	85.1-
70-74歳	-105.3	105.2-99.2	99.1-87.0	86.9-81.0	80.9-
75-79歳	-98.6	98.5-91.3	91.2-76.6	76.5-69.3	69.2-
80-84歳	-90.8	90.7-83.8	83.5-69.1	69.0-61.9	61.8-
85-89歳	-82.8	82.7-75.1	75.0-59.5	59.4-51.7	51.6-

(身体教育医学研究所 2002)

つぎ足歩行

⑤

体格指数 (BMI)



④

つぎ足歩行
(一〇歩できるかどうかを評価します。)

一本線の上を片足のつま先に次の足の踵をつけ、これを繰り返して進み一〇歩までできるかどうか評価します。腕の位置や目標の位置は自由です。

体格指数 (BMI)

- 太り気味の人は転びやすいといわれています。あなたのBMI[®]は?

体格指数による肥満の判定 (一次スクリーニングとして体格指数により判定する)

体格指数	判定	WHO基準
<18.5	やせ	低体重
18.5≤~<25	正常	正常
25≤~<30	肥満(1度)	前肥満
30≤~<35	肥満(2度)	I度
35≤~<40	肥満(3度)	II度
40≤	肥満(4度)	III度

※ 例し、標準体重(理想体重)は体格指数22とする

※ BMIの計算式は20頁をご覧ください。

最終チェック

項目	評価	計算式
BMI		BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 標準値:22.0 5: はやい 4: ややはやい 3: ふつう 2: ややおそい 1: おそい
10m全力歩行		5: ひろい 4: ややひろい 3: ふつう 2: ややせまい 1: せまい
最大1歩幅 (右脚支持)		5: ひろい 4: ややひろい 3: ふつう 2: ややせまい 1: せまい
最大1歩幅 (左脚支持)		5: ひろい 4: ややひろい 3: ふつう 2: ややせまい 1: せまい
40cm踏台昇降		5: 40cmをしっかりと昇り降りできる 4: 40cmをなんとか昇り降りできる 3: 20cmをしっかりと昇り降りできる 2: 20cmをなんとか昇り降りできる 1: 踏台の昇り降りができない
つぎ足歩行		5: 10歩できる 4: 7~8歩できる 3: 4~6歩できる 2: 1~3歩できる 1: つぎ足姿勢がとれない

終
わ
り

⑥

最終チェック

①と⑤をチェックし、左表と評価基準を照らし合わせ、
①と⑤をそれぞれ「転ばない体づくり」
を心掛けていきましょう。

転倒予防教室

高齢者の寝たきりの第2の原因が転倒・骨折です。
その予防には、骨がもろくなる
骨粗しょう症を予防する工夫とともに、
直接の原因である転倒を予防することが大切です。

家庭で作れる効能ある薬膳

◇◇ かぜやせきのときの薬膳 ◇◇

● 呼吸器系疾患、特にかぜの場合

一般には解熱剤や、時には抗生物質を使いますが、漢方では、辛温解表剤や辛涼解表剤、つまり発汗作用を持った生薬や、辛味の食品を用います。たとえば赤唐辛子、長ネギ、シヨウガ等。これらは辛味が強く、同時に発汗作用を持っています。ただし、辛味は呼吸器疾患に重要な役割を果たしますが、すべてよいわけではありません。気管や咽喉部の炎症が強かったり、せきのひどい場合は逆にマイナス。この場合には、ナシやハチミツ等甘潤の性味で患部を潤して炎症を治めるべきでしょう。

〔葱白、シヨウガ、シソ〕ともに発汗作用が強く、また胃の薬として古来から有名です。

● せき

漢方ではせきを四種に分類されます。熱性のせきには、清熱し気を降ろす食品、たとえばダイコン、トウガラシ、ナシ、海藻、柿霜、杏仁など。寒性のせきには、温める作用のある白辛子、クルミ、陳皮、ニンニク、シヨウガ、シソ、長ネギなど。湿性のせきには、燥性の作用のある、陳皮、ユズ等。燥性のせきには、潤す作用のナシ、ハチミツが有効。

◎ 初期のかぜは温めることが先決。発汗させてかぜを治す薬膳

● ネギとシヨウガの葛根スープの作り方

- ① シヨウガは皮つきをすりおろします。長ネギは、斜め薄切りに。
- ② 鍋に鳥スープ入れ、シヨウガのすりおろしと、長ネギの薄切り、陳皮を加えて、十分〜十五分ほど煮ます。
- ③ ②に葛根(クズ粉)、または片栗粉の溶いたものを入れひと煮立ちさせ、軽くとろびをつけます。
- ④ 塩、コシヨウで味をつけます。

◆メモ 大切なことは、このスープを飲んだ後、すぐに床に入ってやすむことです。じつくり汗をかけば初期のかぜは治ります。

◎ 肺を潤してせき止める。喉が濁いて声がかれるときの薬膳

● ナシの蜜煮の作り方

- ① もち米は、洗って水を切り、蒸しておきます。(もち米は多めに蒸して残りは冷凍しておく。)
- ② ナシは皮をむいて、へたよりやや下の部分を横に切り、へたのほうはふたに。芯抜き器で、底を抜かないように芯をくり抜き、みょうばん水につけてアク抜きし、さっと熱湯を通します。
- ③ ボウルに①の蒸したもち米を入れ、刻んだトウガン、生薬の川貝母粉、(せんばいも)杏仁(きょうにん)粉、砕いた氷砂糖を入れて混ぜ合わせます。
- ④ ③を、ナシのくり抜いたなかに詰め、ナシのふたをして、一個ずつ、適当な茶碗に乗せ、蒸す器に入れて四十〜五十分蒸し、そのまましばらく蒸す器に入れておきます。
- ⑤ 茶碗ごと取出して供します。あればミントの葉を飾って。

おわり

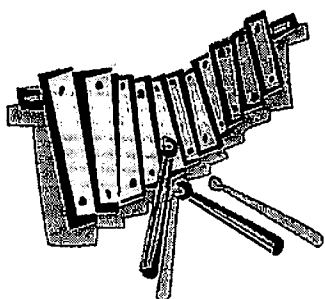
お知らせ

チャリティーコンサートが今年も左記(次頁)のとおり開催されます。本年は第 10 回の記念コンサートで、趣向を凝らした多彩なプログラムを組み立てました。

皆様にきつとご満足いただけると思います。

お誘い合わせの上お出かけ下さい。

心よりお待ち申し上げます。



*** お楽しみに ***

低肺グループ支援の為の 第10回 東北白鳥会

チャリティーコンサート

時:2006年 10月7日(土)

2:00 開演(1:30 開場)

所:仙台市福祉プラザふれあいホール

(Tel 213-6237 地下鉄五橋駅下車)

朗 読
玉懸 洋子 & 長久保 明美

独 唱
岩城 美和
小野寺 朝子(ピアノ)
理想の人(トスティ)他

二重唱
佐藤 ミエ & 土井 さち
相沢 やよい(ピアノ)
椰子の実
浜辺の歌

マリンバ
山本 郁子
大場 令子(ピアノ)
タイプライター(アンダーソン)
チャルダッシュ(モンティ)他

フルート独奏
小畑 清美
齋藤 佳子(ピアノ)
ファンタジー

ハンドベルアンサンブル
宮城学院高等学校ハンドベル
コアエア
モーニング(グリーグ)他
指揮:石川 洋子

入場料(当日券あり)

一 般 1500円
高校生以下 1000円

前売券:ヤマハミュージック東北仙台店
河合楽器仙台ショップ

演奏会の収益金は全額、
東北白鳥会に寄付されます。

主 催 : 東北白鳥会チャリティーコンサート実行委員会(松尾 227-7886・高橋 245-3508)

後 援 : 河北新報社・朝日新聞仙台総局・読売新聞社東北総局・毎日新聞社仙台支局・産経新聞社東北総局・

日本経済新聞社仙台支局・TBC東北放送・NHK仙台放送局・仙台放送・ミヤギテレビ・

KHB東日本放送 Date fm・ラジオ3・せんだいタウン情報 S-style

◆◆話のタネ 二題◆◆

駅弁のはじまり

汽車は方々に開通したものの、まだ明治二十年代の旅行は、楽なものではなかった。明治二十二年には、はじめて東海道線の列車に便所ができた。これまでは、汽車が停車場にとまると、旅客はあらそつて便所に駆け込んだ。明治六年には、汽車の窓から小便をして罰金十円をとられたものがおり、十四年には、汽車の中でオナラをしては悪いと思ひ、窓からお尻を外に出して一発したら、とたんに鉄道規則第六条によつて罰金五円をとられたという。まず、そこで下等の方から列車内に便所を取り付けたが、中央部の客車に取り付けられた便所には両方から入口があつて、そこから入るようになっていた。あまり快適なものではなかつたようである。寒いときには、暖房はまだないので、ユタンポを客車の中に配給したという原始的なものだつた。

まだ、食堂車はないから、旅客は駅弁にたよるほかない。しかし、その駅弁もまだあまり普及していなかつたから弁当は家で作り、ビールビンにお茶を入れてもつていった方がよいという注意が、明治三十三年ころの旅行の本に書いてある。

明治五年、すでに新橋駅構内では、お土産もの、新聞などを売つていた。食堂の方は、上田虎之助という人が、構内に「西洋食物店」という食堂を開いていた。これはまだ駅弁とはいえない。明治十六年、上野く熊谷間の鉄道が開通。この時熊谷駅でスシとか、パンとか、雑貨などを売つた。十八年には宇都宮駅で、にぎり飯にタクワンをそえて竹の皮に包んだ駅弁を五銭で売つた。これは駅前の白木屋旅館の主人が駅に呼び出され、駅弁をやれといわれて作つたもので「汽車弁当金五銭也」旅館白木屋謹製

と印刷してあつた。このあたりが駅弁の元祖ということになるらしい。

修学旅行のはじまり

明治三十年代になると、汽車の普及につれて、学生の修学旅行が盛んになる。明治二十一年文部大臣訓令として尋常師範学校あて修学旅行の通達が出された。それは「修学旅行は定期の休業中において一ヶ年六十日以内とし、なるべく生徒常食費以外の費用を要せざるの方法によりこれを施行すべし」とある。さらに明治二十五年には「夏季休業および期末休業などなるべく適當の時期を選び、教員として生徒を率ひて修学旅行をなさしめ、山川郊野を跋涉してその身体および精神を鍛錬するとともに、知見を広めしめんことを務むべし」といつている。

修学旅行のはじめは、明治八年一月一日栃木県の矢板市立泉小学校で約四十名の小学生をつれて寺山観音に初詣したという。明治十七年には高知の小学校が連合して桂浜で舟遊びをしており、明治二十三年には栃木県立宇都宮高校(尋常中学)で、東京へ七日間の遠足をしている。さらに明治二十二年七月二十日から八月三日まで、山梨県師範学校が京都から三重方面に修学旅行を行っている。明治三十四年四月号の女学世界には、喜田貞吉博士が「修学旅行の心得」という一文を書いた。女子までが修学旅行といつて騒いだ修学旅行ブームを反映している。

修学旅行も長いものになると、明治二十三年滋賀県師範の十五日間、明治四十五年根室実業学校の三十日間などというのがある。一人当たり費用は三十四円、一日一円位で修学旅行は安かつた。

編集後記

○約一年のブランクで、ボランティアの皆さんに大変ご迷惑をおかけしてしまいました。

お役にたつほどの仕事もせず、編集後記などおこがましいのですが、感想を書かせて頂きます。

○一年のなかで一番大事な行事である総会が六月七日行われました。お馴染みの会員さんにお会いでき、嬉しくいつまでも元気でいてほしいと願わずにはいられません。

ご来賓の先生方も毎年引き続き、ご支援ご協力を賜り有り難く感謝の気持ちでいっぱいです。

議事進行も支障無く皆様のご賛同を得ました。続いての医学講演会は黒沢先生が、お忙しい時間の合間をお出かけ下さり貴重なお話を聴くことができました。

○新聞紙上に登場する悲惨な事件、目を覆いたくなる記事、昔はこんな事があったかしら、立派な若者だって大勢いるだろうに……

嘆いていても、どうすることも出来ず苛立ちをおぼえます。

○暦の上では夏至とはいえ、仙台の梅雨明けはまだ先のことと思われまます。鬱陶しい毎日です。世情に足並みを揃えてはじめじめした昨今ですが、早く吹き飛ばして、青空のもとおいしい空気を胸一杯に吸い込んで、明るい日を過ごしたものです。

事務局 松尾 貞子

ご入会の方法と会費納入のお知らせ

会員又は賛助会員にご加入の方は、左記事務所にご連絡下さい。

◎ 会費 入会金 千円 年会費 三千元

仙台市内会員は年会費 三千五百円

(仙身協会費五百円含む)

◎ 事務所

仙台市青葉区五橋二―二―二

仙台市福祉プラザ8F 東北白鳥会

電話・FAX 〇二二―二六三―二五〇二

(常時は留守電、毎水曜日に受けています)

ホームページ <http://www.geocities.jp/hakutyou1984>

Eメール sawanth@yahoo.co.jp

* 郵便振替 口座番号 〇二二〇〇―四―〇〇六七四五

* 銀行振込 七十七銀行本店 普通

口座番号 一〇〇―五三七二八二八

◎ 山形県の方は

事務所 山形市印役町一―二―三五

東北白鳥会山形県支部

支部長 吉田 清治

電話 〇二三―六二四―五〇六〇

* 郵便振替 口座番号 〇二二五〇―五―三三七〇〇二

* 銀行振込 山形銀行鈴川支店 普通

口座番号 六三一―六一二

(恐れ入りますが、振込用紙で受領書に代えさせて戴きます。)