

## 転倒予防教室

鈴木整形外科・外科（吉田町北小路）

鈴木 勝明

高齢者が転倒するとさまざまな問題が起こつてきます。特に骨折をすることにより入院、手術、家族の介護を必要とするケースが毎年増加しています。

転倒して起こす骨折で多いものは大腿骨頸部骨折（足の付け根）、胸腰椎圧迫骨折（背骨）、橈骨遠位端骨折（手首）、上腕骨頸部骨折（腕の付け根）などです。特に高齢女性は骨粗鬆症により骨折を起こしやすい状態です。

骨折は脳卒中、認知症、年齢による衰弱が続いて、寝たきりにより介護が必要になる原因の1つです。また、1度転倒し骨折をしてしまうと、何度も繰り返すことが多くあります。

転びやすい原因についても知っておきましょう。年齢による下肢筋力の低下、バランス感覚の低下、腰痛、股関節

痛、膝関節痛、飲んでいる薬（睡眠薬など）の影響で転びやすくなることもあります。

パーキンソン症候群、脳梗塞、脳出血による麻痺、腰部脊柱管狭窄症や腰椎椎間板ヘルニアによる麻痺、筋力低下。貧血による立ちくらみ、めまい（メニエル病など）、てんかん発作も転倒の原因となります。また、白内障などの視力低下も転倒の原因となります。

転倒する場所は、圧倒的に居住スペースで多くなっています。できるだけ屋内の段差をなくし、コードは引っかからないようにまとめます。床には滑り止めを敷きましょう。

転倒した場合は慌てずに。痛みや違和感のある場合は周りの人に助けを求め、医療機関を受診してください。薬、病気によるふらつきのある人

は治療の見直しを主治医に相談してください。

普段から転倒をしている人、腰痛、下肢の関節（膝関節、股関節）に痛みのある人、下肢の筋力の衰えている人は、かかりつけの医師に相談し痛みの治療やリハビリテーションにて転倒防止を行いましう。

### 吉田川柳会

#### 余暇のひととき

心臓の悪ふざけかも不整脈  
言い過ぎぬようにと閉じる以下余白  
未来ある命だいに若者よ

加賀山一興  
金子すずむ  
西田 裕至

一滴文庫の窓辺に萌ゆる柿若葉みつつ学びし  
歌会をしのぶ

中村 美鈴

「悩みごとは親に一番に話せよ」と父の言葉  
はわれを支える

首藤 千晶

白鷺の舞いて豊かな岩松川住む人々の笑顔に  
真向う

森 ユミ子

故郷の母や姉より十年を長らへ元氣に八十三  
歳

西崎美紀子

ベンガラの朱の際やかに姉の家壊すか残すか  
思案の続く

清家 幸子

螢や野辺に軌跡をほしいま、  
水鉄砲真顔で子追ふ母若し

赤松 彌介  
上甲 正志

動かざる守宮の腹やガラス窓  
日々があり暮らしがありて冷奴

平野 清流  
財前 溪子

ふる里へ繋ぐおもひや水羊羹  
乱舞する螢の群は夢幻郷

林 妙子  
若山東望榮

団扇並べ縁台陣取る楽隠居  
風鈴や風の意のま々性悲し

小島 和子  
中平 豊念

滴りの一音二音山頭火  
モノの夢なる青い睡蓮楚楚として

梶原 征子  
鴨田レイ子

落鮎の化粧塩の香芳しき  
刃物屋に続く軒先秋燕

楠本 昭美  
大上 初美

ぼんと聞きぬ夫の好みし白桔梗  
鰻の肝ほどの根性持て余す

高田 千恵  
山根 築子

つと鬼蜻蜒たなごころ乾きゐる

福島 厚子

### まゆみ句会

### 洪柿句会

### つしま短歌会