

会 報

No. 107.

2011.10.30 発行

健康・家庭・経済・心・交流・好奇心

感動・諧謔 (8K)

生涯現役かなざわ会

URL (<http://orange.zero.jp/hnw.boat/>)

事務局《代表世話人》門口 泰宣

〒236-0052 横浜市金沢区富岡西 5-34-26

Tel/Fax : 045-773-6074

Eメール : ymyman@r8.dion.ne.jp

+++++

『日日是口実』

代表 門口 泰宣

日本には国民の祝祭日のほかに、色々な「～の日」というのが沢山あります。「母の日」とか「バレンタインデー」はすっかり定着しています。他に9月10日が「世界自殺予防デー」、10月6日が「国際協力の日」、12月1日が「世界エイズデー」とかは世界的な啓蒙の日です。9月2日が「バスの日」、11月15日が「生コンクリートの日」等の業界の記念日もあります。最近目立つのは、語呂合わせで決めている記念日です。例えば、8月29日が「焼肉の日」、8月31日が「野菜の日」、9月9日が「救急の日」、11月22日が「いい夫婦の日」とかがあります。少しこったのに、8月8日の「ソロバンの日」があります、それはソロバンはパチパチと音を弾くことからきています。又、11月18日は「土木の日」です。漢数字の十一を重ねると「土」、十と八を合わせると「木」になり「土木」を表します。10月10日は我々シニアにとって気になる日です。最初の10は「テン」次の10は「とう」、即ち「転倒予防の日」として定められています。これは家具の地震対策ではありません。転倒は腰痛とともに人間が二足歩行するようになってから出現した健康上の問題です。転倒は中高年でしばしば見られる障害です。そして、その後の人生を左右しかねないような意味をもつこともあります。

加齢とともに、歩行時に、足があまりあがらず、すり足気味になることは皆さん自覚されていることと思います。そうすると、ちょっとしたはずみで、階段を踏み外したり、何かにつまずいたりして転倒することが多くなります。店頭で転倒したのではシャレにもなりません。そんなことではお天等さまにも申し訳ない？ 中国のジョークにこんなのがあります。「道端で転んだ男、立ち上がったところ、また転んだので腹が立って言った。“いまいましい、先ほど起き上がるんじゃなかった”」。ところで、高齢者の転倒・骨折について学士会会報(2005-V)に武藤先生という方が書かれている転倒防止七カ条を以下に引用します。(富士通クリニック顧問、行山康氏の「中高年の健康戦略より」)

1. 年年歳歳人同じからず。

運動不足の生活を続けていると、いつのまにか身体が衰えて転倒しやすくなるから注意しよう。用心しよう、衰えを自覚しようということです。

2. 転倒は結果であり、原因でもある。

体の手入れを怠っている結果として転倒が起こってくる。普段から運動、歩行、ストレッチとうなどから体を動かすことに努め、身体機能の低下を自覚した上で、年齢に呼応した体力の維持に努めることをすすめています。また、転倒により頭部外傷や大腿骨骨折のような障害をまねくことがあり、即ち転倒が原因となって更なる老化が進む場合もあるので、転倒の恐ろしさを十分理解する必要があります。

3. とっさの一步が大切

二本足歩行の人間は、体重が両足にかかっており、両足は体の中でもっとも強大な筋肉と骨により支えられている。従って、倒れそうになると手をつく。顔面で支えるなどで対処することは強大な足の力を代用することになり、怪我は免れない。即ち、ふらついてもとっさの一步が出るようにしておけば、転倒は免れるということです。

4. 転ばぬ先の杖

字義どおりの意味だが、特に痛い足の反対側に杖をつくことをすすめています。

5. 継続は力なり

片足立ちのような転倒防止につながる普段の運動を毎日続けることが大事です。

6. 命の水を大切に

転倒防止からやや離れますが、水分を絶やさないようにしないと、脱水は脳梗塞、心筋梗塞の一因となります。しかし、慢性的に心臓が弱っている人では、ある程度の水分制限も必要です。

7. 転んでも起きればよい

当たり前のことですが、意味が深い言葉です。よく転べとっているわけではありません。また、転ぶことを気にしないで毎日気持ちよく気軽にしようといっているわけでもありません。転倒ということの中老年での健康戦略上の意味を十分理解して、備えある生活をしてゆこう。それでも転ぶことがあれば、直ぐ起きあがればよいということです。十分気をつけているつもりでも、なにかのはずみで転倒することはある。そうしたら悔しいであろうが、しっかり起き上がって、また明日を目指してほしいという意味を込めています。

以上あげた中で、凡人に一番むつかしいのは「継続は力なり」じゃないでしょうか。色々理屈をつけては怠け癖からなかなか抜け切れません。これは感心しない「日日是口実」です。人生は七転び八起き、東日本大震災後よく「立ちあがれ、につぼん」という垂れ幕を見受けます。高齢者も足元を気をつけながら腰を伸ばしてたちあがりましょう。