

さえき病院 通りハ通信

★7月になりました。雨が多く湿度と気温の高い日が続きます。

熱中症と食中毒に気をつけましょう。

生協さえき病院 職員一同

岡田先生のコラムです。

水の怖さと大切さについて 生協さえき病院通所リハビリ医師 岡田浩佑

武藤芳照先生は、日本転倒予防学会の理事長です。日本医師会の会員に配布される新聞のちらしに入っていた「元気で長生きするために」という漫画を見てください。「こまめに水を飲もう」と簡単だけど大切なことが書いてあります。これは脳の血液循環が悪くなってふらつくのを防ぎ、脳の血管が詰まるのを防ぎ、便秘の予防にもよく、転倒骨折の予防にも良いのです。

今年の夏は、これまでの土石流災害の時よりも、豪雨でさらに多くの死者や泥水による家屋の浸水や破壊という、とんでもない災害にあい、水の大切さを伝える前に、水の怖さを実感する事態となりました。しかし、災害にあわれた人々にまず必要となるのは飲水の補給です。高齢者に大切な合い言葉「こまめに水を飲みましょう」。

転倒予防の7か条

- 1 歳々年々人同じから
- 2 転倒は結果である
- 3 片足立ちを意識する
- 4 転ばぬ先の杖
- 5 無理なく楽しく30年
- 6 命の水を大切に（年寄りに冷や水）
- 7 転んでも起きればいいや

① 普段の暮らしが自然な訓練

朝起きて夜寝るまで、意識して体をしっかり使いましょう。家事をこなす、歩く、またぐ、階段や坂の上り下りなどの動作をしっかり意識して行うことで、体力が保たれ、転倒や骨折、介護の予防につながります。

② こまめに水を飲もう

水分が不足して起こる熱中症や健康障害を防ぐために、こまめに水を飲みましょう。「自ら健康に、水から健康に」です。

③ 笑顔がクスリ

「笑う門には福来たる」。明るく朗らかに過ごすことで、体の免疫機能を高めます。

