

- ① 高齢者の身近にある危険
- ②③ 第4回健康川柳結果発表
- ④ 防ごう！骨粗しょう症  
薬局紹介 ～サン薬局田野店



## 高齢者の身近にある危険

足腰の機能の低下など総合的な運動機能の低下で起こる高齢者の転倒事故。高齢の方に潜む身近な危険です。実体験を紹介します。

### 高齢者の住宅での転倒事故例

Mさん 84歳女性。ご主人が今年4月に脳梗塞で入院中のため、一人で生活していた。

5月末

- ・その日遠方に出かけ、疲れて帰宅。早めに就寝。
- ・夜11時、トイレにおきた時、畳に敷いた布団の端に足をひっかけ転倒。しりもちをついた。
- ・何とか這って数メートル動いたが、痛みが強くそのまま動けなくなった。
- ・翌朝、近所に住む娘が訪ねてきて、玄関チャイムを鳴らすが出でこず。中から「鍵を開けて入ってきてー。」の声。娘は手持ちの合いカギで入った。
- ・女性は廊下で座り込み動けず。救急車搬送。右大腿骨骨折、手術で金属プレートを入れ固定。
- ・10月現在リハビリも順調にすすみ、回復し退院。娘宅にて同居。痛みは少しあるが、外出は杖か手押し車で自力歩行可能。

今になって考えると

いろいろと原因を考えつく・・・

電話のある部屋まで遠かった。

枕元に携帯電話か電話があつたら・・・

足腰が弱ってきていた。

ベッドの方が良かった。

起き抜けは手がかりがあつた方がいい

食事で十分なカルシウムやたんぱく質を摂っていたらどうか

散歩したり地域の健康体操に参加しとけば・・・

合いカギ持っててよかった。



高齢者の転倒による骨折は、自宅で発生することが多く、段差（畳のへりに引っかかることも）、雨で外のスリッパばきですべった。お風呂でこけた。などなど、身体的原因、自宅等の環境、いろいろな原因が複合して起こります。今回身内に起きた実例をあげました。読者の皆様の自身への見直しの参考にしていただけたらと思います。60歳になったら早めに対策を。

お近くの生活支援・介護予防サービスの上手な利用を！

自治体や老人クラブ、ボランティアなど様々な団体が高齢者が要介護状態になることの予防や、要介護状態の軽減などを目的とした介護予防事業に取り組んでいます。心身機能の改善だけでなく、日常生活の活動を高め、家庭や社会への参加を促す取り組みです。お近くの自治体や地域包括支援センター、老人クラブなどに問い合わせ積極的に活用しましょう。

医院まで  
歩く一歩で  
減る薬  
松本多満子(宮崎市・66歳)

歩くことが健康の基本だと理解していま  
す。近くの通院先くらいは歩いて行こう  
と思いつつもこの次からとのぼしてしま  
います。気持ちの弱さと反省を繰り返す  
のみ!

ありがとう  
祖父の口癖  
いざ手本  
ゆうちゃん(宮崎市・40歳)

94歳で亡くなった祖父の口癖は、「あ  
りがとう」でした。何の料理にも感謝の  
心を忘れず、残さず食べていました。そ  
んなステキな祖父を目標に日々健康を心  
がけたいです。

# 特別賞 (図書券2千円分)

ひむかメデイカル社長賞

ひむかの風編集委員賞

私だけ?  
夫にまだまだ  
熱中症  
くーちゃん(宮崎市・54歳)

結婚30年を過ぎた今でも主人が好き  
な私です。当の本人(主人)は寄るな、触  
るな・・・と副作用あり。

若さとは  
日々の挑戦  
まず一歩  
香澄(日向市・74歳)

いつまでも心身ともに若さを保ちたい。  
家にこもることなく、何にでも挑戦する  
心がけが必要だと思います。思い切って  
一歩を踏み出そう。

心臓に  
取らせてあげたい  
有給休暇  
サークルチェンジ(宮崎市・58歳)

今年の3月に心筋梗塞で倒れ、手術し1  
か月の入院を人生で初めてしました。倒  
れた時に数分間心臓停止になりましたた  
が、動いてくれないと困ります。今まで  
負担をかけてきた心臓に感謝と謝罪の気  
持ちを込めて。

「おいしいね」  
孫の笑顔が  
我が生きがい  
たてちゃん(宮崎市・70歳)

おいしくつくる作物をおいしいかおで味  
わつてくれる孫。かわいいです。

老夫婦  
朝のあいさつ  
生きてるか  
のんき坊(宮崎市・72歳)

最近、妻が血圧が高い、不整脈があるな  
ど体の不調を訴えるので、つい寝起きの  
あいさつになった。

ひ孫抱く日  
楽しみに待つ  
百寿の祖母  
もうすぐママ(宮崎市・30歳)

100歳の祖母がもうすぐ生まれるひ孫  
を抱くのとても楽しみに毎日過ごして  
います。生きがいみたいです。100歳  
の祖母に抱かれた我が子も長寿間違いな  
しですね!

健康は  
金で買えない  
自立から  
なべちゃん(宮崎市・81歳)

グランドゴルフで健康づくりをしていま  
す。

つきいちの  
えがおにあえる  
とうやく日  
黒木和則(宮崎市・71歳)

仕事とはいええ、スマイルでの対応感心し  
ています。



# 第4回ひむか健康川柳結果発表

## 大賞

(図書券5千円分)

週二回 君を見舞えば 安堵の目

瑞景(小林木市・87歳)

認知症と胃瘦のために大病院に入院している。病気ももう五年以上となった。だんだん良くなった。小生も老人ホームに入居して二年となっているが、週に二回程度、病院に行き見舞っている。満足そうな顔で目が喜びに輝いてくる。その笑顔をみるのが私の生きがいとなっている。

## 佳作

(図書券千円分)

今回のお題は

**「健康長寿」**

生きがいや、ご自身の家族、食など健康長寿にまつわるエピソードです。

## 優秀賞

(図書券3千円分)

ボケ予防  
妻が指示する  
家事が増え

ドッグフアージャー(宮崎市・71歳)

前々からの妻の思いやり？

ダイエット  
犬と散歩で  
犬が痩せ

北江弘二(東大阪市・78歳)

徘徊と  
見られぬように  
早歩き

けいちゃん(宮崎市・79歳)

風邪ひけば  
梅とお粥で  
日本人

バカ丸出し(都城市・63歳)

長生きは  
ストレス溜めず  
食べ過ぎず

こうせつ(川西市・78歳)

認知症にならず長生きしたいという気持ちから。

予防こそ  
健康の為  
第一歩

バイアスピリン(宮崎市・70歳)

健康は予防活動 重要

夏休み  
ラジオ体操  
三世代

サンデー毎日(宮崎市・79歳)

夏休みに入り、老人会に加わり、町中の子供会、父兄家族が集い一日が始まる。



# 防ごう！骨粗しょう症



骨折は、高齢者が介護が必要な状態になる原因の第5位となっています。

(平成25年国民生活基礎調査)

健康寿命を延ばすためにも骨折の原因にもなる骨粗しょう症を予防しましょう。遺伝的要因や、閉経など取り除くことが出来ない要因もありますが、食生活や運動など改善できることもあります。

表を参考に不足している食品や改善すべき要因をしらべてみましょう。

カルシウムの豊富な食品 (800mg/日 推奨)				ビタミンDの豊富な食品 (10~20μg/日 推奨)			
分類	食品	一回量	カルシウム量	食品	一回量	ビタミンD	
牛乳 乳製品	牛乳	200ml	230	さけ	1切れ	25.6	
	プロセスチーズ	2切れ	190	さんま	中1尾	11.4	
	ヨーグルト	1/2カップ	130	かれい	1切れ	10.4	
	スキムミルク	大さじ2	130	うなぎ蒲焼	1/2串	7.6	
大豆製品	木綿豆腐	1/2丁	180	まぐろ赤身	5切れ	4.0	
	がんもどき	1個	160	しらす干し	大さじ1	3.0	
	凍り豆腐	1個	130	鶏卵	1個	1.5	
	厚揚げ	1/2個	120	干しシイタケ	2枚	0.7	
魚介類	ひじき	1鉢	140	ビタミンKの豊富な食品 (250~300μg/日 推奨)			
	ししゃも	2尾	140	食品	一回量	ビタミンK	
	海藻	イワシ丸干し	1尾	納豆	1パック	435	
野菜		しらす干し	大さじ3	80	ほうれんそう	1鉢	215
	小松菜	1鉢	140	春菊	1鉢	200	
	春菊	1鉢	100	しそ	2枚	140	
	チンゲン菜	1鉢	80	小松菜	1鉢	115	
	切り干し大根	1鉢	50	ブロッコリー	添え	65	
				きゅうり	1本	35	
				ひじき	1鉢	30	

表：骨を健康に保つ食品

取り除ける要因
カルシウム不足
ビタミンD不足
ビタミンK不足
リンの過剰摂取
食塩の過剰摂取
極端な食事制限 (ダイエット)
運動不足
日光浴不足
喫煙
過度の飲酒
多量のコーヒー
取り除けない要因
加齢
性別 (女性)
人種 (白人>黄色人種・黒人)
家族歴
遅い初潮
早期閉経
過去の骨折

## 薬局紹介 21



## サン薬局田野店



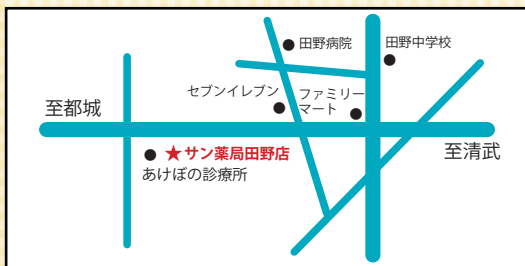
サン薬局田野店は平成26年10月に開局しました。

全面ガラス張りで開放感があり、目の前に鰯塚山を眺めることが出来ます。国道269号 梅谷バイパス沿いでアクセスしやすい立地にあり、医大や県病院から都城方面へのお帰りの際にお薬を受け取ることができると好評です。薬局駐車場は店舗の北側と南側に2箇所ありますので、どちらでも使いやすいほうをご利用ください。

田野町といえば、毎年冬になると畑に巨大な「大根やぐら」が出現することで有名です。

町内には約300基のやぐらがあるそうで、びっしりと大根が棚掛けされた櫓が辺り一面に広がる光景は、風情ある冬の風物詩となっています。

(サン薬局田野店 椎)



サン薬局田野店  
宮崎県宮崎市田野町あけぼの  
二丁目5番地2  
電話 0985-55-7605  
FAX 0985-55-7607



## 編集後記

川柳のご応募ありがとうございました。力作ぞろいで誌面上ではご紹介できなかった他の102作品も甲乙つけがたく、時、場所、人のタイミング次第では入選していてもおかしくなかったと思います。例えば大賞の方のもう一つの作品「僕と会いし 君の笑顔は 宝だよ」は大賞と同じエピソードを詠んだものですが、こちらは見舞われる奥様目線と言われて嬉しい、大賞の作品は見舞うご主人の目線でと選者の立場によってどちらにより共感したか変わると思います。

120作品読ませていただき、健康長寿の背景にあるご家族への愛情や日々の健康への取り組み等が伝わり深く感動しました。次回のテーマ、時期ともに未定ですが今後も皆様のご応募お待ちしております。

ひむかの風編集委員 石神



株式会社ひむかメディカル

URL <http://www.himuka-medical.com/>

編集・発行 ひむかの風編集委員会