

みなさんこんにちは。節分の季節になりましたね。今年の節分は2月2日で、例年より1日早いのは明治30年以来で124年ぶりのことだそうです。「鬼は外 福は内」という掛け声とともに、コロナウィルスを追い出しみなさんの日常が早く戻ってくるような1年になることを期待しています。

過日、『転ばないために～フラつき・つまづき予防』の健康教室が開かれたので紹介していきます。

## ◎思い当たることはありませんか？

みなさん、日常の生活の中でこのような経験はありませんか？

- ・何もないところでつまづく
- ・段差があるとわかっていても踏み誤ってしまう
- ・足を滑らせて転びそうになる など

今回はこのような「ひやっ！」とする経験を防ぐことがなぜ大切なのか、また、どのようなことが予防になるのかということ、『転倒』に焦点を当ててご紹介していきます。どうぞ最後までご覧ください。

## ★転倒が引き起こすこと

高齢になると骨がもろくなり、ちょっとしたつまづきでも骨折してしまうことがあります。骨折は寝たきりになる原因の上位だといわれているので、いかに骨折を防いでいくかということが重要になります。

人が転ぶ原因としては大きく『環境的側面（自分の身の回りに関すること）』と『身体的側面（自分の体に関すること）』に分けられます。みなさんの身の回りを思い出してみてください。思い当たることはありませんか？気になる所がある場合は、早めに改善し転倒を予防しましょう！

### 環境的側面

現 状	改 善 点
スリッパを履く	かかとのある履物を履く
足元に物を置く習慣がある	足元に物を置かない
滑りやすいところがある	滑り止めを使う
コードが散らばっている	コードをまとめる

など

### 身体的側面

筋力や関節の柔軟性、バランス感覚や瞬発力などの能力が低下することが転倒の引き金になります。

これらの能力を維持する方法として、筋力アップやストレッチが有効です。



## ★レクリエーションを体験してみよう！

ボールを使ったレクリエーションを参加者の方に体験していただきました。

目や耳などの五感で捉えた情報を脳で処理し、神経を伝って筋肉を動かすという一連のプロセスを身に着け、向上させることを目的としています。



### 動かす

ボールを机の上に置き、手のひらでボールを軽く押さえ、円を描くように動かします。右回り、左回りと交互に動かします。

### 回す

お腹の周りや太ももの周りでボールを回します。身体の背後でボールを手から手へ渡すときは、目で確認できないために感覚で行う必要があります、身体のボディイメージを向上させることができます。

太ももを上げて足周りを回すときには、手と足を同時に動かすため脳と筋肉を連動させる能力を向上させることができます。

### 乗せる

ボールを手の甲に乗せて落とさないようにバランスを取ります。余裕があるときは手の甲にボールを乗せたまま、片方の手でジャンケンを試みましょう。

左右で違う動作をすることで、脳や神経系に働きかけ姿勢の安定や繊細な動きを向上させる事ができます。



### 投げる・取る

自分で投げたボールをキャッチしたり、相手とキャッチボールをしたりします。

瞬発的な反応が高まるとともに、ボールをキャッチすることで空間認識能力を高める効果があります。



投げる



取る

## 転がす・踏む

椅子に座り、ボールを足の裏で転がしたり踏んだりして足の裏を刺激します。(※安全のためにしっかり椅子に座って行ってください！)

足の裏を刺激するようにいろんな動きをすることで、神経系の改善を促します。足の指で布をつかむような動作も効果的です。

### ★最後に

今回ご紹介したボールを使ったレクリエーションは、一人で可能なものもありますが、二人や大勢でも行うことができます。コロナ禍が収まり、以前のように仲間と楽しくレクリエーションが行える環境になれば、コミュニケーションを取りながら、身体や感覚を鍛えることができるのでお勧めです。

また、ボールを机の上で回すような動作は、テレビを見ながら、ラジオを聞きながら行うことができるので、ぜひ日常生活に取り入れていただきたいと思います。

※今回の健康教室は手指消毒や十分な換気の下行しました。

最後に○×問題を作りましたので、みなさん是非挑戦してみてください！

Q1. 寝たきりになる原因の上位は骨折である

Q2. 身体的側面は『自分の身の回りに関すること』をいう

Q3. 履くものは履きやすいスリッパがいい

Q4. 筋力アップやストレッチは転倒予防に有効だ

Q5. ボールを使った簡単な運動は何かをしながらでもできる

<回答> Q1.○ Q2.× (自分の体に関すること) Q3.× (かかとのあるものを履く) Q4.○ Q5.○

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/>

●魔除け『柊鰯（ひいらぎいわし）』を作ろう！

みなさん、節分の風習である『柊鰯』をご存知ですか？『柊鰯』は本州に伝わる風習で魔除けとして玄関に飾られているそうです。

コロナウイルスと節分の鬼を追い払うために、今回はこの『柊鰯』を作ってみました。



**材料**

絵馬・・・1個（段ボールで作成）

用紙

鰯の頭・・・1枚

枝・・・1本

柊の葉と実・・・数枚

（今回は柊の葉5枚、柊の実2つ作りしました）

鬼は外～ 福は内～

に、逃げろ～



●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「放射線の基礎知識」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<http://www.zaidan-omtiryoyo.jp/>