

日南市北地区地域包括支援センターだより

発行 日南市北地区地域包括支援センター(スーパーとむら飫肥店ななめ前)
〒889-2535 日南市飫肥六丁目7番1号
TEL 0987-25-0408

第5号

平成25年7月1日発行

こんにちは北地区地域包括支援センターです。
地域包括支援センターとは、地域にお住まいの高齢者に関する相談をお受けし、住み慣れた地域で、尊厳あるその人らしい生活が送れるようサポートする相談機関です。

今回のテーマは……ひざ痛・腰痛についてです。

ひざ痛・腰痛の解消が介護予防のポイント

中年期以降、ひざ・腰の痛みを訴える人が増えてきています。最近の調査では、50歳以上のなんと6～7割もの人が、老化に伴うひざ・腰の疾患を抱えているとのデータが出ています。

あまりにも身近な症状であるために軽く考えがちですが、実はひざ・腰の痛みは「要介護状態」の危険因子です。ひざ・腰に痛みがあると「動けない・動かない」時間が長くなり、それが全身の機能低下につながって、さらには「動けない・動かない」状態になる……という悪循環を起こすからです。



* ひざ痛・腰痛にならない生活習慣のポイント *

ポイント①

適正体重を維持しましょう！！

ひざ痛・腰痛予防の大前提は、まず肥満にならないことです。過剰な体重は、ひざや腰へ常に余計な負担をかけ続けていることになります。

ポイント②

骨粗しょう症を予防しましょう！！

ひざ痛・腰痛の一因となる骨粗しょう症を予防するためには、食事から十分なカルシウムをとることが大切です。

ポイント③

バランスのとれた食生活を！！

ひざ痛・腰痛の原因となる肥満ややせ過ぎを防ぐためには、適量な量の食事をとることが大切です。

ポイント④

足の健康にも気をつけましょう！！

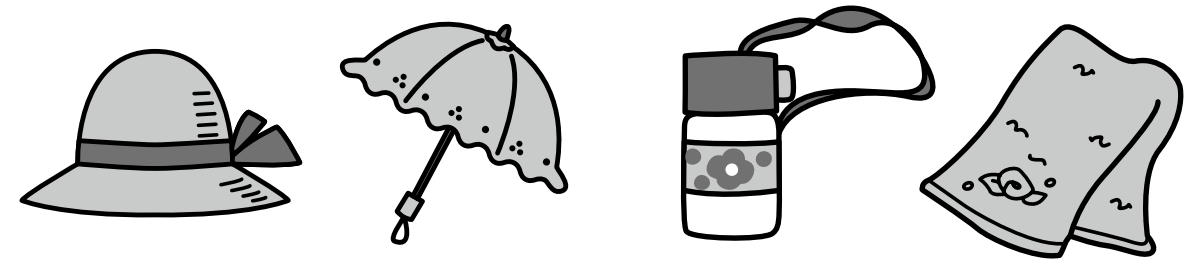
足指や爪のトラブルがあると、歩いたり靴を履いたりするのが苦痛になり外出しなくなって筋力が低下し、ひざ痛・腰痛の原因となります。

高齢者の熱中症について

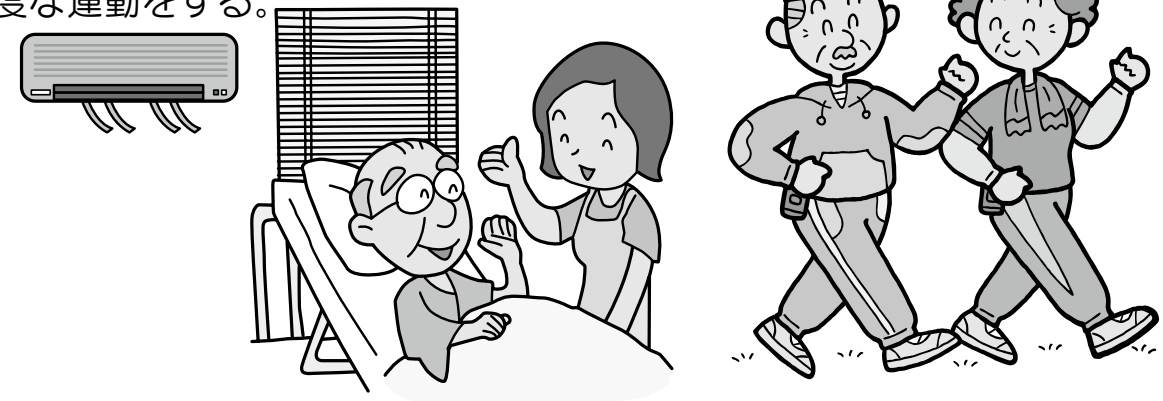
熱中症の発生は7月～8月がピークですが、急に暑くなった日は危険大です。屋外で活動している時だけではなく、就寝中など室内での熱中症で発症することもありますので、夏の間は熱中症対策を心掛けましょう。

熱中症を予防するポイント

- ① 屋外では帽子をかぶり日傘を使用する。
- ② 水筒を持参し、こまめに水分補給を行い、冷たいタオルを持っていく。



- ③ 室内では温度湿度計を使用し、28℃を目安に。
- ④ 気温が高い日や湿度が高い日には、無理な節電はせず、エアコンや扇風機を使用し、直接身体に当たらないようにする。
- ⑤ すだれやカーテンを使用し、直射日光を遮る。
- ⑥ 入浴前後にコップ1杯の水分をとる。
- ⑦ 適度な運動をする。



注意：暑さの感じ方は人によって異なります。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、調整機能も低下しています。重症化しやすいので、周囲の人の協力で早めに対応することが大切です。

※熱中症になった時の対応の方法

- 1、涼しい場所へ避難させる。
- 2、衣服を脱がせ、身体を冷やす。
- 3、水分、塩分を補給する。

