



2020・10

サロン通信

高齢社会をよくする下関女性の会
(ホーモイ)

代表 田中 隆子
TEL/FAX 083-253-4892

URL: <http://www.yg-life.net/homoj/>

豪雨や台風の被害が甚大になった昨今、「季節は巡ってくるの？」とさえ思いましたが、爽やかな季節になりました。お元気ですか？近頃、自然環境の著しい変化は、どうなって行くのか不安です。私たちの生活スタイルを見直すことも大事かもしれませんね。



健康講話

～頭部外傷について～

山口県済生会下関総合病院 救急看護認定看護師 藤枝 絵美

頭部外傷とは？⇒頭に外から力が加わることで頭の皮膚、頭蓋骨、脳の損傷を来すことです。

【注意点】

①受傷後 24 時間は体調の変化に注意してください。

②頭からの出血に惑わされないでください！

・頭の皮は血管が多いので、切れたり裂けた場合に非常によく出血します。

清潔なタオルなどで圧迫すれば大抵は止血できます。

③頭部打撲後に注意すべき症状とは？

・体調の急変…嘔吐や意識がなくなり死に至る可能性があります。

・頭痛の悪化…頭蓋内の圧力が高まり引き起こされます。



初期症状として頭痛・思考障害・意識レベルの低下・嘔吐が見られます。

・言語や視界の症状が出る・けいれんが起こる

・鼻血が続く、鼻や耳から水分が流れ出る…頭蓋底骨折が疑われます。

⇒症状が出た場合は、すぐに受診してください！

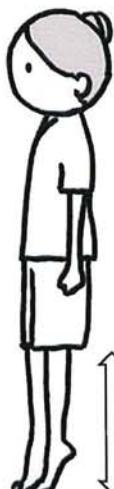
筋力トレーニング

下関市立大学准教授 松崎 守利

ロコモ予防の「かかと挙げ」運動をやってみましょう

ロコモティブシンドローム対策のため、8月のサロン通信で紹介した、「スクワット」に「かかと挙げ」運動も併せてやってみましょう。

1日の目安は、10-20回を2-3セットできる範囲でやってみましょう。



両足で立った状態で
かかとを上げて、
ゆっくり下ろします。



バランスを崩しそうな
ときは、椅子や壁に手を
ついてやってください。

自信のある人は、椅子
や壁に手をついて、片
足づりやってみてくだ
さい。

