



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/>

2020・10

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？」とさえ思いますが、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をします。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きは、椅子や壁に手をつけてやってみてください。



自信のある人は、椅子や壁に手をつけて、片足ずつやってみてください。