



2020・11

サロン通信

高齢社会をよくする下関女性の会
(ホームイ)

代表 田中隆子
TEL/FAX 083-253-4892

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

季節の変わり目で、身体が痛かったりだるかったり、一生懸命ついで行こうとしています。お元気でしょうか？日々伝えられるアメリカ大統領選挙、世界中が注目しています。トランプ氏のコロナ感染後、超人的な回復ぶりには驚かされました。国民性が違いますが、自国主義・自分の利益だけの行動には賛同しかねますよねー。どうなりますか注視しましょう。

田中隆子

健康講話 早めの気づきが大切～自宅での急変時の対応～

山口県済生会下関総合病院 集中ケア認定看護師 前田友美

日本の高齢化率は28%を超え、高齢による筋力低下により自宅での転倒、誤嚥など不慮の事故が命に関わるケースも少なくありません。

- ①自宅転倒した場合は、患部を安静に保ち、アイシング(冷やす)処置を
- ②頭部を打った場合は、意識レベルを観察し、脳外科のある病院へ
- ③窒息した場合は背中をたたく
- ④脳梗塞や心筋梗塞を発症した疑いのある場合には救急車を！！



日ごろから、何か持病があったり、内服薬を服用している場合は、内服薬などの副作用の確認を、持病が悪化するとどうなるかなどかかりつけ医に聞いておくことが大切です。また、急変時に積極的な治療を希望するのか、延命治療などを希望するか、臓器提供などを行うかなどについても、あらかじめ家族間で相談しておくことが必要です。

もしもの場合に備え、家族での話し合い、また、緊急連絡先などの確認はしておきましょう。

筋力トレーニング

下関市立大学准教授 松崎守利

運動の前後には、ストレッチ体操を実施しましょう。
(ひざ痛の予防・改善になります)

運動を行った後は、必ずストレッチ体操を実施しましょう

- ①20秒程度行いましょう
- ②痛くなく気持ち良い程度に伸ばしましょう
- ③呼吸は止めずに行いましょう
- ④左右両方行いましょう

