

ふれあい だより

若葉号

2017
Vol.68

●発行責任者／堀 信二

●発行／有限会社 北九州保健企画
〒804-0082 北九州市戸畑区新池1丁目5-30



憲法を考えよう

去年は、多くの憲法学者が違憲とした「安全保障関連法」が施行され、「集団的自衛権行使」の名のもと自衛隊が南スーダンでの国連平和維持活動（PKO）に派遣されました。治安情勢の悪化、実質的な内戦状態にあるという南スーダンの緊迫した状況に、政府は撤収方針を決めました。

今、与党は「現状に合っていない」「時代の流れに沿っていない」として、憲法を変えようとしています。戦争の反省から生まれ、戦争の永久放棄を謳った憲法9条は、ノーベル平和賞にしようという動きがあった程の平和の象徴です。今回のような南スーダンでの状況でも9条という平和憲法が存在するからこそ、歯止めをかけることができたのです。

世界の流れが自国第一主義へと進む中、私たちは近い将来、護憲か改憲かの選択を迫られます。未来に禍根を残さないためにも、憲法を学び、考えましょう。

事務長 木村 明美

転倒と骨折 ～その予防のために～

「最近転びやすくなった」「何もないところでつまづくようになった」
 こんな風に思うことはありませんか？
 思い当たる場合は少し注意が必要かもしれません。
 今回は、転倒と骨折にかかわる生活環境や、簡単な予防運動について
 お話しします。

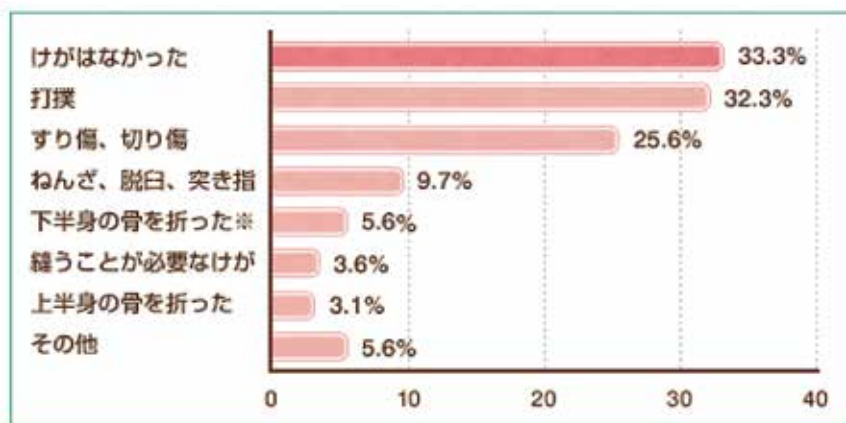


慣れた場所でも危険は潜む

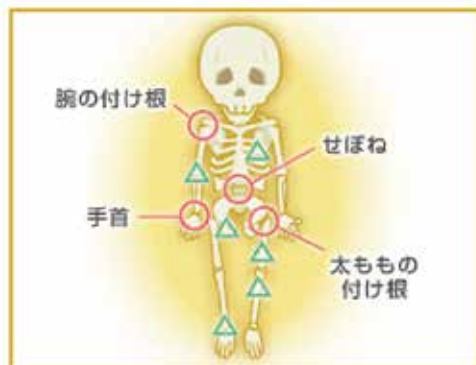
年齢を重ねるとどうしても筋力や視力が弱くなってしまい、健康な人に比べて転倒のリスクが高くなります。そのうえ滑りやすい床や、急な階段なのに手すりがないなどの要因が重なるとリスクはさらに高まります。
 普段多くの時間を過ごす居間やリビングでも、年齢が上がるにつれて転倒のリスクは高くなっていきます。

ケガの概況

ケガの内容をみると「打撲」がもっとも多く、次いで「すり傷・切り傷」、「ねんざ・脱臼・突き指」の順になっています。「骨折」は確率としてはそれほど高くありませんが、下半身を骨折する人が多いため、転倒による骨折で入院したのをきっかけに、そのまま寝たきりになってしまう人も少なくありません。



転倒により骨折がしやすい部位



特に多いのは太ももの付け根
 (大腿骨頸部)

太ももの付け根を骨折してしまうと、歩く能力を回復するのに時間がかかってしまいます。

予防するには??

1. 転倒しにくい環境を整える

室内でもつまずいたりすべったりと、何かしらのきっかけで転倒は起こります。普段から整理整頓し、不用意に床に物を置かないようにしましょう。こたつのコードや座布団などにも注意が必要です。スリッパを履いていると小さな段差に気づかなかったりすべったりすることもあるので、スリッパをやめるのも1つの対策になります。敷物の下にすべり止めマットを入れるのも効果的です。



2. 筋力やバランス力を鍛える

日常生活の中に軽い運動を取り入れることで、筋力や体のバランスを鍛えることができ、転倒予防に役立ちます。

★自宅でできる予防運動★

筋力アップ

イスに腰掛け、片足をゆっくり上げ
つま先を立てて
5秒間キープ。ゆっくり下ろします。
左右10回ずつで1セット。
朝夕3セット程度。



バランス力アップ

目を開いたまま片足で立ち1分間キープ。
床に着かない程度に上げて下さい。
左右1分間ずつ。1日3回程度。
※必ずつかまるものがある場所で行ってください。テーブルなどに手や指先をついてもかまいません。



その他



イスに腰掛け、タオルを床に広げ、
その上に足を乗せます。
足の指をしっかりと上げて広げます。
ぐっと力を入れて指を伸ばしたり、
曲げたりを繰り返し、タオルを手繰りよせます。

運動は普段の生活の中に取り入れ、継続して行うことで効果があります。
体調や自分のペースに合わせ無理のない範囲で行い、転倒・骨折を予防しましょう。(K・K)



タニタ塩分計 おみスプーン

日頃の食事でどのくらい塩分を取っているか、気になりませんか？
和食は塩分量が多いと言われています。ご自身が思っている以上に
塩分を摂取している可能性があるかもしれません。
塩分は取りすぎると血圧が上がったり、むくみがでたり、その他腎臓
疾患などの原因にもなってしまいます。

『タニタ塩分計おみスプーン』は、みそ汁やスープなどの液体に浸け
てスイッチを押すだけで塩分濃度(%)を簡単に測定できる塩分計です。
健康な毎日を過ごすためにも、塩分チェック始めてみませんか？



※3段階表示
※約2000回使用可

☆減塩おすすめ商品☆

アマノフーズ
減塩 いつものおみそ汁



お湯を注ぐだけの簡単、即席お味噌汁
具材も色々！出汁がきいて、美味しいです！
ふれあい薬局職員にも人気の商品です!!

大塚食品
マイサイズいいね! プラス
欧風カレー (塩分1g)
レンジで簡単!
レトルトカレー
(塩分1g、100kcal)
※調剤薬局専用販売商品です
(カレー以外に親子丼もあります!)



☆☆その他にも減塩商品販売しています☆☆
(塩・だしの素・だしつゆ・中濃ソース 等)



※取り扱いのない店舗もありますが、お取り寄せいたします。お気軽にお尋ね下さい。

(S・T)

ふれあい薬局 戸畑店

営業時間

- 月・火曜 9:00～18:00
- 木・金曜 9:00～18:00
- 水曜 9:00～20:00
- 土曜 9:00～17:00
- (日曜・祝日はお休み)

〒804-0082

北九州市戸畑区新池1丁目5-30

Tel 093-881-2332

Fax 093-881-2469

ふれあい薬局 上津役店

営業時間

- 月・水・金曜 8:50～18:30
- 火・木曜 8:50～17:00
- 土曜 8:50～12:00
- (第2・4土曜はお休み)
- (日曜・祝日はお休み)

〒807-0073

北九州市八幡西区町上津役東1丁目7-27

Tel 093-613-3215

Fax 093-613-3216

ふれあい薬局

営業時間

- 月～土曜 8:50～17:00
- (第2・4土曜はお休み)
- (日曜・祝日はお休み)

〒800-0351

京都府苅田町京町2丁目3-3

Tel 093-434-2311

Fax 093-434-2317

募集

薬剤師を募集しています。(常勤・パート)
有限会社 北九州保健企画 ☎ 093-881-5554

皆さまからの情報をお待ちしています。