

# 会報

第47号(2018/10/31)

〒720-0082

広島県福山市木之庄町 4-3-14

Tel&Fax:084-917-5937

Mail:info@crcc-fukuyama.org



Community Renaissance  
Research Center

## 今後の予定



まだまだ募集中!

### 4回連続講座 上手な転び方

〜健康寿命を延ばすために〜

日 時: 第1回〜3回 講義・実技 : 終了

★募集中! 第4回 12月8日(土)13時〜

場 所: 福山市武道館

参加費: 600円

(保険料、会場費、道着レンタル代)

講 師: 福山大学助教 中村和裕さん

募 集: どなたでも20名(先着順)

・持参品: タオル、飲み物、女性はTシャツ

・※柔道着はこちらで用意します。(貸出無料)

二本足で歩く私たちは「転ぶ」ことを避けて通れないと言われていきます。そのために、転倒への恐怖心を取り除き、あえて転んでケガを軽くする方法を身につけてみませんか。初めての方もりピーターも大歓迎です。

★お申し込みはNPOまで

TEL: 917-5937

## 仁伍音楽祭

11月11日(日)10時〜13時30頃

場所: 仁伍広場周辺

ステージ発表では地域の絆の利用者さんが当NPOで練習した合唱を披露されます。ぜひお越し下さい。

・出店内容: おでん販売

子ども向けくじ

リサイクルバザー



お願い: 前日夕方方からのおでん仕込み、

当日のお手伝いをお願い出来る方、

ご連絡頂ければ幸いです。

## 「ケアの社会学」を読む会

11月22日(木) 16時半〜

場 所: ルネッサンス研究所

・参加費: 300円

・読む本: 上野千鶴子著「ケアの社会学」

・内 容: 第5章: 家族介護は「自然」か

(P. 105から)

前回は「家族介護は自然か」そしてそれは何故当たり前のこととなったのか? というところを読みました。今回からは家族介護の新しい動向と、それをとりまく「現実」を考えていきます。

## シロヘソジ

11月27日(火) 14時〜

場 所: ルネッサンス研究所

・参加費: 300円

・内 容: 『コミュニティヘルスのある社会へ』122ページから。

前回は防災士の資格を取得しようとしている方も来られ、直接本の内容には入りませんでした。福山の豪雨災害の後だったので、高齢者・障害者などを含めた避難のあり方について議論が盛り上がりました。



### 今号の内容

- ・岡田先生「七転び八起き」講義
- ・仁伍ニコ合唱団
- ・コミュニティルネッサンスHPのご案内
- ・編集後記

※内容は以下に記載

活動報告

上手な転び方講座 講義編  
 「七転びへ起きをめぐじた健康づくり」  
 ～転倒の原因とその予防～

9月2日に福山市市民参画センターでNPO主催の講座「上手な転び方」の講義編を開きました。講師は神戸大学大学院人間発達環境学研究科長の岡田修一先生です。講義タイトルは「七転びへ起きをめぐじた健康づくり」転ばぬ先の技と智慧。定員40名の会場がほぼ全て埋まるほどの受講者で賑わいました。

岡田先生は柔道の経験がおりだそうで、ご自身が転んだ時のエピソード等を交えながらユーモアたっぷりに分かり易くお話し下さいました。時折受講者から笑い声も出る、あつという間の90分でした。



会場の様子

大勢の受講者で賑わいました。

講義の後はQ&Aの時間もあり、受講者からは、自身の歩く姿勢についての悩みや、先生の転び方研究の動機についてなどの質問に丁寧に回答して下さいました。終了後、時間に余裕のある受講者数名と先生を囲んでのしばしのコーヒータ임も楽しみました。

以下、講義内容を紹介します。

岡田先生の研究の変遷について

岡田先生は、昔は「かに転ばないようにするか」を研究されていたそうです。そう考えると転倒しないための最高の方法は「立たない」こと。二本足で立っていたらどうしても転んでしまつ。そこで「かに転倒時の衝撃を軽減するか」という研究にシフトしていかれたそうです。

講義前半は加齢とともに人間の心や体がどのように変化していくのか、それが転倒とどのように関わっているかを、パワーポイントの図を使いながら紹介。後半はレジユメを見ながら、転倒の原因や予防策についての説明を受けました。

転倒のリスクと現状

まずは高齢者の転倒は「いつ」「どこで」「どのようにして」起り、その結果「どうなったか」について。厚生労働省や東京救急協会などの転倒にまつわるデータを示されました。加齢に伴う転倒による骨折発生率では歳を追うごとに骨折率が高くなっていくことや、季節別、年齢別、転倒発生状況「グラフによると高齢になるほど自宅での転倒件数が増えること(女性はより顕著)、季節は冬に件数

が多いこと。また、最も危険なのは、転んで頭を打つことで、たとえ若い人でも頭部を打てば死亡の危険性が増すことに納得。

対策として

①できるだけ転ばないようにする

例えば「歩きスマホ」。歩くことで重心を移動させているのに、画面を見ていることで視野は狭くなっています。歩きスマホで歩行スピードが落ちるのは、無意識のうちに歩行を安定させようとしているからです。歩くときは周囲の状況に注意が払えるようにしましょう。また、部屋の中などでは歩行の障害になりそうな要素を確認し、取り除くことも大切です。滑りやすい床、電気コード、照明の不良、体に合わない衣服や履物は改善しましょう。

②万一転倒した時は、頭部を守る

岡田先生の講習で一番笑いを誘ったのは、プロジエクターに映し出された4枚の写真。岡田先生と、幼い頃の先生の娘さんが、運動会の二人三脚で走って転んだ時の写真です。先生の奥さんが、転ぶ様子を一部始終、冷静に連写して記録に残されたものでした。なかでも一枚は驚くことに、転倒着地直前に岡田先生自身も転びながら自分の頭を守るため、上げ、なおかつ隣で転ぶ我が子の頭部を守るため、左手で下から持ち上げるようにしたもの。なかなか咄嗟にはできないと思える動作を見事に捉えた、奇跡的なワンショットでした。なんと素晴らしい父親か！という岡田先生自らの注釈が写真に表示され、会場は大爆笑に包まれました。

笑いの中で、転んだ時頭を打たないことの大切さを心底から理解することができました。

③運動を継続して筋力をつける

高齢者は膝を伸ばす筋力が一番低下しやすいので、太ももの表側を鍛えるようにしましょう。スクワットやウォーキングもお勧めです。

歩く時のポイントはこう。

一つ目は自分の能力やレベルに応じた負荷を少しだけかけることです。坂道を歩く「速度を上げて歩く」など、ややきつい「くらいが目安です。

二つ目は、つま先を引き上げる筋肉も意識しながら歩くこと。高齢者は、つま先を引き上げる筋力も低下しやすく、20分歩き続けた後は疲れから「すり足」状態になりがちです。つま先を意識しながら歩きましょう。

④転ぶことを恐れない

転倒に恐れを抱いている人の方が、体の反応が遅れるというデータがあります。転倒への恐怖は、決してプラスには働きません。

⑤体を棒状にして倒れるのではなく、

重心低く丸まって転ぶ

棒状で倒れると、丸まって倒れるよりもその衝撃は1.6倍になり危険です。高齢になると足首や膝が曲がりにくく、反応も遅くなりがちです。重心を下げ、ダンゴムシのように丸まって転ぶことをイメージしてみてください。



具体的なトレーニングとして

上記③の筋力をつける」と重複する点もありますが、具体例です。

・認知機能プラス運動機能アップを狙った運動

- ・カップの飲み物をこぼさないように歩く。
- ・スプーンに卓球の球を乗せて運ぶ。
- ・計算をしながら歩く。

(例：323から7ずつ引き算)

- ・野菜の名前や動物の名前などテーマを決め、歩きながらありったけ思い出す。

(周囲の安全を確認して行って下さい。)

・柔道の受け身も非常に有効。

1. からだを捻転しやすくなる。
2. 転びやすくするために足を一步前に出す。
3. 手の付き方を練習する。
4. 頭を守る動作を練習する。
5. 安全な転び方につながる動作を練習する。



ユーモアたっぷりの講義。受講者も笑いの渦に巻き込まれました。

まとめ

1. 転倒の予防には、生活環境リスクを自己評価するとともに、他の転倒リスクをできるだけ取り除くことが重要です。
2. 老化による身体的機能の低下は避けられないものですが、やる気と少しの努力と工夫で転倒の予防が可能です。
3. 転倒予防のための運動の継続的实施や日常生活の中での「心構え」や「心掛け」が重要です。
4. 転ばぬ先の技「と知恵を身につけましょう！
5. Never too Late!
6. 運動の効果が現れるには、運動(スポーツ)の継続的实施が必要です。今のところ、転ばぬ先の杖には、一瞬にして効果の出る「魔法の杖」はなさそうです。



岡田先生を囲んで講義後のコーヒータイム



# 仁伍にんごご合唱団



10月3日と17日の午後、コーラスを行いました。来月開かれる音楽祭でステージ発表するための練習です。地域の絆より、11名の利用者さんと3名の職員さんが交互に参加し「荒城の月」「浜辺の歌」などを歌いました。

休憩時間なしの約1時間。ずっと歌いっぱいなのですが、皆さん最後まで元気に大きな良い声で歌を楽しんでおられました。練習の後は、恒例のむぐもぐタイムです。お茶で喉を潤し、用意していたリンゴのコンポートをおいしそうに召し上がっていました。

11月11日はぜひ仁伍広場の「音楽祭」にお越し下さい。たくさんのお拍手をお待ちしています。



たくさん歌った後は「いただきま〜す」

# コミュニティルネッサンス研究所

## ホームページをご覧ください

コミュニティルネッサンス研究所にホームページがあることをご存知ですか？

耐震診断等評価委員会の日程だけでなく、NPOの図書室にある本の目録や、このニュースレターも過去にさかのぼってご覧いただけます。ぜひのぞいてみて下さい。



ホームページURL  
<http://crrc-fukuyama.org>

# 編集後記



去年行った「上手な転び方」実技の受講者の方にお電話をする機会がありました。すると、このような嬉しい言葉をいただきました。

先日、サンダル履きで、大股で歩く人の後ろについて歩いていたら、滑ってスッテンと転んでしまいました。床が水で濡れていたんです。でもとっさに手が出たので、左肩を打った程度の軽い打撲ですみました。顔を打たずにするのは講習で転び方を習っていたおかげです。」

受講者のMさん、お怪我が軽くて本当に良かったですね。

転倒しても大けがに繋がらなかったのは、きつとMさんの咄嗟の反応の良さや身体能力のおかげでしょう。上手な転び方講習と直接関連があるかどうかは分かりませんが、でもMさんが「伊がが軽かったのは転び方を受講していたおかげ」と考えて下さっていたことが嬉しく、喜びもひとしおでした。

転び方受講者の皆さんに、そしてニュース読者のみなさんに少しでも役立つ情報を提供できたらと願っています。

(兼)