



先生の紹介

今回は火曜日の訪問診療を担当されている井手宏明先生を紹介いたします。



今月の一言

人、遠き慮(おもんばかり)なれば、必ず近き憂いあり。

人として遠くまでの見通しがなければ、必ず近いうちにわざわいことがあると孔子は言われています。『備えあれば患いなし』という言葉があるように、先々のことまで気を配り、先々のことを早めに心がけて準備しておくは、慌てずに済むという事です。

豆知識(高齢者の転倒について)

高齢になると筋力や各機能が衰えていくため体のバランスを崩しやすくなります。注意力が低下してくると、安全な家の中でも転倒する危険が高まります。

転倒の危険性を客観的に測定するための「転倒リスク評価表」というものがありますので、ご紹介いたします。「はい・いいえ」で答え、点数化して評価します。

- ①つまずくことがありますか
②手すりにつかまらず、階段の昇り降りができますか
③歩く速度が遅くなってきましたか
④横断歩道を青のうちに渡りきれませんか
⑤一キロメートルくらい続けて歩けますか
⑥片足で五秒くらい立っていられますか
⑦杖を使っていますか
⑧タオルを固く絞れますか
⑨めまい・ふらつきがありますか
⑩背中が丸くなってきましたか
⑪膝が痛みますか
⑫目が見えにくいですか
⑬耳が聞こえにくいですか
⑭物忘れが気になりますか
⑮転ばないかと不安になりますか
⑯毎日お薬を五種類以上飲んでいませんか
⑰家の中で歩くととき暗く感じますか
⑱廊下・居間・玄関によけて通る物が置いてありますか
⑲家の中に段差がありますか
⑳階段を使わなくてはなりませんか
㉑生活上、家の近くの急な坂道を歩きますか

項目②④⑤⑥⑧は「はい・いいえ」を一点、それ以外は「はい」を一点とします。合計十点以上を「ハイリスク」と考え何らかの予防対策が必要と判断します。



今月の花(木瓜の花 ポケの花)

木瓜(ぼけ)は、中国から日本に平安時代渡来されました。中国原産の木瓜はカラボケ・ヒボケと呼ばれています。果実がウリに似ているので木瓜と書いてボケと読みますが、昔はモケと呼ばれていたそうです。花言葉は「早熟」「平凡」「退屈」「熱情」「妖精の輝き」「先駆者」です。



脳トレーニング

間違い探しをして、頭を柔軟にしましょう。左右の絵に間違いが7個あります。さあ、考えてみましょう。



答え

- ① はちまきの色
② 道具箱の取手の長さ
③ 釘の数
④ のこぎり(金槌横)
⑤ 傾いた柱
⑥ 大工さんの左足先
⑦ 右手前の枕木の長さ