

図書館
★へいこうろう!

新着本のご案内

〔一般書〕

ふたりの距離の概算米
澤穂信) 悪貨(島田雅彦)
光待つ場所へ(辻村深月)
銀狼王(熊谷達也) 小福
歳時記(群よつこ) 七人の
敵がいる(加納朋子) 思い
出コロッケ(諸田玲子) 写
楽閉じた国の幻(島田荘司)
善人長屋(西條奈加) 風
の條(花村萬月) 静けさを
残して(鳥たちは)片山恭一
交渉人(籠城)五十嵐貴
久) 泥の蝶(津本陽) 化
石の愛(池永陽) 甘苦上海
完結版(高樹のぶ子) 僕
は長い昼と長い夜を過ごす
(小路幸也) オスカー・ワ
イルドとキャンドルライト
殺人事件(ジャイルズ・ブラ
ンドレス) レボメン(エリ
ック・ガルシア) 僕らの青
春(半村良) 雨心中(唯川
恵) 禁断 横浜みなとみ
らい署暴対係(今野敏) こ
んなのはじめて? (酒井順
子) 王国その4 アナザ
ー・ワールド(よしもとばな
な) 月の恋人(道尾秀介)
柚子の花咲く(葉室麟)

〔児童書〕

くじらの歌(ウーリー・オ
ルレブ) ダンス・ダンス!
(田部智子) 二人の小さな
家(シリア・ウィルキン
ズ) 見習い魔女ティファ
ニーと懲りない仲間たち
(テリー・プラチエット)
港町ヨコハマ異人館の秘密
(山崎洋子) ファッション
ガールズ4(ケリー・マケイ
ン) むかしむかし(片山
健) ちいさなあめふりぐ
もせなけいこ)

毎週土曜日
14時00分～
おはなしかい開催

本日の話題
『告白』
(村上 春樹/著)

「愛美は事故で死んだのではありません。このクラスを亡くした女性教師が、終業式のHRで犯人である立場の少年を自ら裁いた。様々な人物が語る言葉が、事件の真相を解き明かす。」

★読み聞かせボランティア募集中。詳しくは図書館までご連絡下さい★

病院だより

「転ばぬ先の杖」

外来看護師 林 智恵子

高齢者のかたが階段、坂道、冬の雪道、通路の段差やベッドなどで滑ったりつまづいたりして転んで、膝や足首、足の付け根などを痛め、病院を受診されることがよくあります。

なぜ転倒してしまうのでしょうか?

バランス感覚
平衡感覚がなくなると、とつさの判断が遅れがちになります。

視力聴力
衰えと共に周囲の状況が把握しにくくなります。

関節の動きと筋力
体が硬くなったり、動きがぶくなったりします。

神経の動きの低下
末梢神経の動きがぶくなると、眼・耳や手足からの情報量が減少します。

薬
副作用として、ふらつきのあるものもあり、注意が必要です。

住環境
一番多い事故は、家庭内での段差によるつまづき転倒です。

なぜ転倒は危険なのでしょう
骨の強度が弱くなっている
高齢者が転倒した場合、骨折

の可能性は高くなります。手術となり、その後リハビリで歩行訓練を開始するまでの間におどろくほど筋力は衰えまですし、入院という慣れない環境での生活の影響から認知症の症状が現れたり、進行したりすることがあります。

その結果、リハビリでの歩行訓練が進まず、何事にも意欲がわかず、気力がなくなり、運動・神経機能がより低下していく、といった悪循環をもち、ひいては寝たきりに陥るといった危険性があります。転倒するということは、直接寝たきりにつながる可能性があります。

転倒を予防するためにはどうしたらいいのでしょうか?
転倒予防といえば「ウォーキング」とよく言われます。しかし、最近の研究では、歩くことだけでは転倒を予防することはできないと言われています。

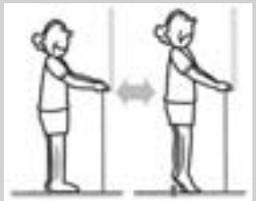
骨折を起さないために転倒予防体操があります。下に2種類の足を鍛える体操を紹介いたします。他にも多くの体操がありますので看護師に声をかけていただければご紹介させていただきます。

太ももの筋肉の強化



3.2.1. 足を肩幅に開いて立つ。両膝を90度まで曲げる。両膝をゆっくり伸ばして立つ。(10回くらい繰り返す。)

ふくらはぎの筋肉の強化



2.1. 足を少し開いて立つ。両方のかかとをゆっくりあげる。両方のかかとをゆっくり下ろす。(10回くらい繰り返す。)

昔から「転ばぬ先の杖」ということわざがありますが、健康に気をつけて、転倒に注意をし、楽しく毎日を過ごしませんか?