

# ひまわり通信

● グルメテー  
ワンプレート  
ランチ

2023年 7月号

日	月	火	水	木	金	土
						1日 全体レク トランプ
2日 休み	3日 将棋 トランプ	4日 全体レク トランプ	5日 書道	6日 将棋 トランプ	7日 全体レク 書道	8日 トランプ
9日 休み	10日 全体レク 将棋 トランプ	11日 グルメテー トランプ	12日 書道	13日 全体レク 将棋 トランプ	14日 書道	15日 トランプ
16日 休み	17日 将棋 トランプ	18日 トランプ	19日 全体レク 書道	20日 将棋 トランプ	21日 書道	22日 全体レク トランプ
23日 休み	24日 将棋 トランプ	25日 全体レク トランプ	26日 書道	27日 将棋 トランプ	28日 全体レク 書道	29日 トランプ
30日 休み	31日 全体レク 将棋 トランプ					

## ひまわり大事件！

ひまわりで大事件が起きました。看護師の坂本さんが、「アキレス腱断裂」という大ケガをしたのです。人は、予期せぬことでケガをするものです。坂本さんの体験談も踏まえ、怪我をしないための注意点や日々から意識しておくことなどお話をできたらと思います。

### ～坂本さんのお話～

皆さんこんにちは、看護師の坂本です。ダイエットと右膝のケガのリハビリを目的に、ひまわり通信で特集を組んでもらい、3ヶ月間で8.6kgの減量に成功してから早5年が経ちました。

現在はというと、体重は元に戻ってしまい…

そんな中、この度は右アキレス腱断裂という大ケガをして、6週間ギブス固定することになりました。暗がりを歩いていて、40cmぐらいの段差から足を踏み外すように落ちて、その場から立てなくなってしまったのです。ギブス固定後、松葉杖で歩くのも、体重のある私にはその力もなく、車椅子生活を送ることになりました。今まで、食べたい放題で運動もせず過ごしていて、生活も一変。

あの時こうしていれば後悔ばかりの日々です。



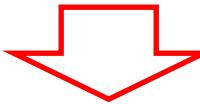
仕事中は車椅子で移動しています。腕の力もいるし、こいでもなかなか前に進みません。長時間座っているとお尻も痛くなりました。ギブス生活の次は装具をつけました。

坂本さんがケガをした環境で考えると、40cmぐらいの段差は、昔からの家では玄関の上がり框の高さぐらいですね。見えにくくなる夕方や夜など暗いところも危険が潜んでいます。我々が生活するありとあらゆる個所で、ケガをする恐れはある、ということになりますね。

## ケガをするときって？

坂本さんは、「暗いところで注意不足でケガをしてしまった。」と話していました。果たして、それは本当でしょうか？誰も、常に注意をしながら生活なんてしていません。人は、無意識にいろんなことをしています。ひまわりは、坂本さんのケガの原因には2つの理由があると考えています。

- ① 坂本さんがケガをした場所は、慣れた場所で、その横には段差を解消する階段もありました。電気もつけずにそこを歩いていて踏み外したということは、そこに段差があることはわかっていて、自分にはその段差は降りられると思っていた、ということです。自分にはその段差が無理だ、危ない場所だ、と思えば、電気はつけて、階段を使っていたことでしょう。
- ② もう一つは、体重が増えてしまったことや、運動不足で筋力が弱っていることで、とっさの時に自分の身体(体重)が支えられなかった、ということです。



- ① のことには、良く聞く例があります。子供の運動会、お父さんは昔足が速くて活躍する自信がありました。対抗リレーに選ばれて張り切って走ります。いざ、走ってみると…数メートルのところで足がもつれて転んでしまった！なんて光景を見たことがありませんか？昔足が速かった自分の持っている身体のイメージと、現実が違っていたのです。
- ② のことには、普段の生活が大きく関係しています。一般的に、50~60代を迎える頃には、体力・筋肉量ともに急激に低下するのが特徴です。普段運動していない人は、もっと早く、加齢による影響が出ると思ってください。坂本さんは今年58歳。加齢だけでなく、運動していないことによる体力・筋力・柔軟性の低下や、体重の増加が原因となって、自分の身体を支えるだけの力などが極端に減っていました。

## ケガをしないためには？

さて、これらのこと踏まえると、ケガをしないためには、どんなことに注意すればよいか、わかってきます。まずは、あなた自身の身体のこと、特徴を知りましょう。ひまわりでは、個々の身体の特徴の分析結果や評価をしていますので、聞いてみてください。例えば、自分は足があがらないから躊躇やすい…目をつぶるとフラフラしやすい…等々、苦手なことや自分のことが分かっていると、無理をしなくなり、予防しながら生活もできるはずです。自分をみつめなおして意識することがとても大切です。

もう一つは、普段から運動をしておくことです。体重のコントロール、規則正しい生活など大切なことはたくさんありますが、身体を動かさないでいると、益々体力・筋力は落ちますし、柔軟性も落ちます。ひまわりで身体を動かすように声をかけているのは、ケガをしない身体を普段から意識して作っておくことが大切だからです。いつまでもケガをせず、元気に過ごせるように、自分の今の状態を知り、一緒に運動頑張りましょう！

ふれあいセンター協同  
デイサービスセンターひまわり ふれあいセンター協同2階  
安佐南区西原九丁目8-22  
電話：874-4085 FAX：874-4093 管理者：鬼塚

●写真の掲載につきましてはご利用者様・ご家族様の了解を頂いています。

昼食付無料体験利用実施中！！☆お気軽にお問合せください☆

☆過去のひまわり通信は、ホームページで見ることができます☆

「ふれあいセンター協同」で検索してみてください！