

## 「こけんよ体操」の効果について

～理学療法士 坂本貴志さん分析より～

広島医療生協では現在 20 支部 29 カ所で行われており、350 名の参加者がいます。東広島東支部にも、2 つの「こけんよ体操」班があり、1 年が経過しました。

- ・月 2 回以上「こけんよ体操」の継続で足趾機能、筋力、動的バランス能力の改善の可能性があることがわかりました。これからも「こけんよ体操」を継続して転倒予防を目指しましょう!!
- ・TUG (椅子から立ち上がり、3m 先を歩いて戻り、再度座るまでの動作) では、**下肢筋力やバランス能力が改善する可能性が示唆された。**
- ・FRT (立位で両足を固定し、片手を前方にどこまで伸ばせるか測定) では「こけんよ体操」では足趾・足底へのアプローチを重点的に行う内容としており**足趾機能向上の可能性が示唆された。**



開眼片足立ち



FRT



TUG

映画『ウナイ 透明な闇PFAS汚染に立ち向かう』

2/7(土)に広島県保険医協会市民公開映画会があった。米国ではすでに1990年頃から、がん、低体重出生など健康被害が確認されていたというPFAS(自然界ではほとんど分解されない人体への影響が問題視されている有機フッ素化合物の総称)が日本でも産業廃棄物や基地周辺で検出されている。米国や欧州では女性たちがPFASの毒性を重くみて規制の波が押し寄せると、日本では2016年に沖縄県が開いた会見からその深刻さに気づき、子どもたちのために調査や浄化を求めて立ち上がった女性たち。その姿を追ったドキュメンタリー映画だった。安全で安心な暮らしについてさらに考えてみようと思った。(M.S)

※ウナイ…沖縄言葉で姉妹を指す言葉。

現代では、女性同士の連帯、力強い支え合い、あるいは地域で活躍する女性たちを表現する言葉として用いられている。

### ●知っておきたいこの人●

1951年サンフランシスコ講和会議でのスリランカ元大統領 **ジュニウス・リチャード・ジャヤワルダナ**氏のスピーチ

「人は憎しみによっては、憎しみを越えられない。人はただ愛によってのみ憎しみを越えられる。」

戦後日本の国際社会復帰の後押しとなった言葉。

ぜひ、調べてみてください。



### 今後の予定

- ・東広島東支部運営委員会  
高屋西地域センター  
毎月第1火曜日 9:30～11:00  
4/7
- ・トゥインクルコーラス  
杵原中央集会所  
毎月第1金曜日 13:30～15:00  
4/13
- ・友禅教室 みやび  
高屋西地域センター  
毎月第2金曜日 14～16  
4/10
- ・あおぞら健康チェック  
ショージ白市駅前店 10～11  
毎月第3金曜日  
4/17
- ・こけんよ体操 (アナベルズ)  
高屋西地域センター  
第2、第4火曜日 10～11  
4/14、4/28
- ・こけんよ体操 (ネオポリス)  
ネオポリス集会所  
第1、第3水曜日 10～11  
4/1、4/15

「いつでも元気」2月号より

### けんこう教室

糖尿病に特徴的な細小血管合併症には3種類あり、糖尿病腎症は透析原因の第1位です。2番目に多い手足の感覚や運動を司る末梢神経と内臓の動きを調節する自律神経などが障害を受ける糖尿病神経障害、3番目に多い成人の主な

ね。(Y・U)  
社会的、経済的な問題を抱える方は糖尿病発症リスクが高くなるので私たちも日頃から食生活、日常生活に気を付けたいものです

「糖尿病の予防と治療」を読んで  
長野県松本協立病院糖尿病内科  
診療部長の前田美穂子さんの話では、糖尿病とは、インスリンが十分に作用せず、血糖値が普通より高くなっている状態をいいます。糖尿病は日本人を含め、全世界的な問題になっていきます。ひどい症状になると口渇、多飲、多尿、体重減少さらに重症化すると意識障害、昏睡を引き起こす急性合併症にも至ることがあります。

増加、身体活動度の増加などの介入・指導による糖尿病発症が抑制されたフィンランドの研究が発表されています。

失明原因の糖尿病網膜症です。大血管合併症になると脳卒中、心筋梗塞、足病変が進行しやすくなります。

原因としては、高血圧、過食、塩分過多、蛋白質の取りすぎ、肥満、喫煙などがあります。糖尿病の発症を予防するため、