

寝かせきりが寝たきりに

高齢者は、一週間寝こんだだけで筋肉の力が衰えたり、起き上がるとういう意欲がなくなったりして、簡単に寝たきりになってしまいます。また、じつと寝かせておくほうが本人も楽だし、介護す

る側も手がからなくて楽だと錯覚しがちですが、実はそうではありません。寝かせきりにすると、逆に病気が（肺炎、褥瘡など）を併発することが知られています。風邪やけがでも早く治して、

安静期間をできるだけ短くするよう心がけることが大事です。

また、リハビリテーション（機能回復訓練）も早く始めた方が効果的です。



これまでわが国では、脳卒中の発作が起きたとき、安静

第一が治療の基本と考えられてきました。しかし、今ではリハビリを早く始めれば始めるほど、機能の回復が見込まれることがわかってきました。特に意識がはっきりして、全身の状態がよければ、発作の直後、遅くとも一週間以内には、リハビリを開始すべきだといわれています。

ボケを防ぐには…食塩、動物性脂肪をとりすぎないように

ボケの原因と症状

長生きするということは、それだけでも大変うれしいこととすし、またおめでたいことでもあります。一方ではいろいろな病気に遭うこともあります。

中でもボケということは、本人にとつても、家族にとつても、まわりの人にとつても、悲惨なことです。

ボケの原因には次の三種類があります。

①アルツハイマー型老年痴呆
②脳血管性痴呆
③混合型

脳血管障害を防ぐには

脳血管障害、特に脳動脈硬化を促進する因子として重要なものは、高血圧と高コレステロールです。若いうちから血圧とコレステロールをコントロールすることが、脳血管障害の予防になります。

①アルツハイマー型老年痴呆
②脳血管性痴呆
③混合型

①アルツハイマー型老年痴呆
②脳血管性痴呆
③混合型



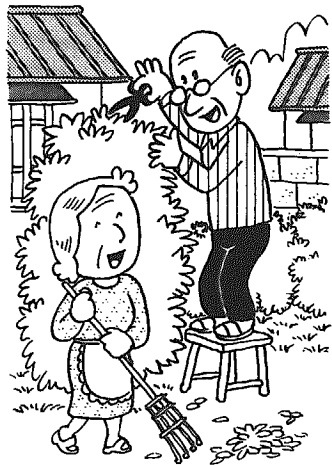
味はいいよ

①バターよりマーガリンを使用
②肉類（牛、豚肉）などをとりすぎない
③肉のかわりに魚類を多くとる
④動物性脂肪を少なくし、植物油を多めにとる

アルツハイマー型老年痴呆を防ぐには

原因がよくわかっていませんが、次のようなことが大切とす。

①頭を多様に使い、外部からの刺激に大して明確な反応をするよう鍛え続ける
たとえば、俳句や短歌を作る、など



最後に、ボケを防ぐための十のチェックポイントを下に掲げます。このようなことを心がけ、若い時から食生活、運動、休養などの生活週間に規則的にすることにより、ボケを予防できるのではないかとす。

ボケを防ぐためのチェックポイント

- ① 気を若くもち、いろんなことに興味と関心を持ち続けられていますか？
- ② しなやかな心で他人へも気配りをしていますか？
- ③ ビデオの操作ができますか？ テレビゲームで遊べますか？
- ④ なんらかの運動にチャレンジしていますか？
- ⑤ 食塩をとり過ぎていませんか？
- ⑥ 動物性脂肪の摂取を少なめに抑えるよう心がけていますか？
- ⑦ 血圧のコントロールに気がつけていますか？
- ⑧ 深酒はしない、たばこは吸わないを守っていますか？
- ⑨ 機会あるごとに健康診断を受け、病気を早く見つけるようになっていますか？
- ⑩ 日記をつけること、筆まめであるよう心がけていますか？

【医師からの一言アドバイス】

若い時から成人病に関心を持つとう

「お年寄りの皆さんに、ねたきりにならないために」

ここに病気が出ます。それだからと言って、寝て治そうと思わないでください。

はありませぬ。医師の診断を受けてから、さしつかえないという程度でいいのです。

「若い人」に「ボケ」の予防のためには…



寝ていてもよくならないことから、できるだけ体を動かすようにしてください。

また、介護する側も、百%が自分でできることは自分でやっていたらどうしようにしてください。

「ボケ」を若いときから予防するには、高血圧、肥満、動脈硬化など、成人病に早くから関心を持っていただきたい。



もちろん、無理をしつとというので

また、介護する側も、百%が自分でできることは自分でやっていたらどうしようにしてください。

「ボケ」を若いときから予防するには、高血圧、肥満、動脈硬化など、成人病に早くから関心を持っていただきたい。

◎黒埼町のねたきり者の状況

黒埼町内のねたきり者 准ねたきり者数は、二一九人（うち在宅八十四人、入院三十五人）

原因別の内訳は次の通り

脳卒中	七十七人	特定疾患	一人
リウマチ	三人	老衰	十人
骨折	六人	痴呆	十人
脊椎損傷	三人	その他	八人

※脳卒中が六四・七%を占め最も多い。

◎予防のための町の施策

町では、各地区と協力して健康づくりの事業を進めています。それ地域の地域で、健康づくりの事業などの案内が、あります。ぜひご参加ください。