



にゅーすれたーふじやま・長泉 備えあれば患いなし



2018. 9

パナソニックエイジフリーショップ

9月4日非常に強い台風21号が近畿地方に大きな被害をもたらしました。関西の玄関口、関西国際空港の滑走路や空港施設が浸水し、タンカーが連絡橋に衝突する前代未聞の事態に見舞われました。空港に取り残された3000人もの人たちは空港と神戸空港を結ぶ高速船(ベイ・シャトル【定員110名】)や高速バスを臨時運行し、救助されたということですが、航空便への影響が長期化すれば、外国人観光客の減少につながる恐れがあり好調な関西経済に大きな影響があると報道されています。

1994年9月4日に開港した関空は、台風21号に襲われた4日がちょうど24年の節目でした。埋め立て島にあり、2本の滑走路を備える関空は、離着陸を24時間できる強みを生かそうと格安航空会社(LCC)を誘致した結果、2012年以降、多くのLCCを呼び込むことに成功しました。かつては入国も出国も首都圏の空港を利用するケースが多かったのですが、中国や東南アジアからの距離の近さもあり、関空を利用する外国人旅行者が急増しました。御堂筋界隈を歩くと、ここは日本かしらと思うほど、外国人観光客でにぎわっています。さて、富士市近辺では被害はなかったようで一安心といったところですが、いつこのような災害に見舞われるかわかりません。「備えあれば患いなし」です。会社や家庭内でしっかり話し合って準備しておきましょう。

9月1日富士市では市内一斉に防災訓練が行われました。皆さんは参加されましたか？今年、参加されなかった方は是非、来年は参加してみませんか。私が理事長職を預かる「NPO 法人楽しいことやら座」では、災害時用トイレとして「断水トイレシート」を製造しています(ラジオエフで販売中)防災訓練前後は注文も多くなります。このシートは、コーチャのペットシーツの規格外品を応用して作ります。しっかり品質管理しているため規格外品があまり出ず、生産数量も限られてしまいます。現在は納品をお待ちいただいている状況です。



我が家には88歳と86歳の両親がいます。今年になって義母は3回転んで両肩と手の指を骨折。現在リハビリのために通院しています。足でなかったことが救いでした。高齢者の骨折について少し書いてみます。

「転倒予防で骨折予防」。高齢者が寝たきりになる原因として「骨折」は、75歳以上の後期高齢者では12.5%で女性に多い傾向にあります。特に、大腿骨頸部骨折の原因では転倒による骨折が多いのです。加齢、筋力低下、病気(循環器疾患などの基礎疾患)などが原因で、これらの要因に誘発される不活発な生活(廃用症候群)と、運動機能の低下の悪循環から生じています。

そこで、高齢になっても運動機能を維持することが転倒予防に繋がることから、積極的な運動介入により運動機能を向上させることをねらいとして、多くの市町村で「転倒予防教室」や「筋力アップ教室」などが介護予防事業として実施されています。

右図のような簡単な体操をやってみてはいかがでしょうか。



「NPO法人楽しいことやら座」では副理事長の佐々木が「フラミンゴ体操」を施設で指導して大変好評をいただいています。皆様もお声をかけていただけたらお伺いしますので、お気軽にお申し越しください。

そろそろ9月も終わりです。本格的な秋の到来です。お気をつけてお過ごしください。

渡邊啓視