



Q うちのおじいちゃん、最近こたつに座ってばかりいるのですが、足が弱くなってしまふのではないかと心配です。

A そうですね。確かに寒い日は誰でも外に出るのがおっくうになるものです。特にお

年寄りには外に出る機会も少なくななり、つい家の中に閉じこもって「こたつの番人」になりがちです。

何もしないで、じっとして一カ月暮らしていると、身体の筋力のほぼ九〇%が失なわれるといわれます。また、骨ももろくなり、心臓や肺の働きも弱くなり、体力は衰えてしまいます。これらのことから、動くことが少なくなるとちよつとしたケガや病気で骨折をしたり、それがキツカケで寝たきりになり易いのです。また、足の筋肉が衰えると、脳細胞の働きがわるくなっていき、ボケたり、ますます動きたくなくなるものなのです。これを、家の中に閉じこもることによって起きてくる症状ということで、「閉じこもり症候群」ともいいます。

お年寄りの場合、この閉じこもり症候群になる原因をさぐることが大切です。おたくのおじいちゃんの場合、次の様なことをもう一度振り返ってみてはいかがでしょうか。

- 足の痛いなど、身体の具合の悪い所はないですか。
- 家の中の役割りをもっていきますか。
- 留守番の役目ばかりしてもらっていませんか。
- 孫や子供と楽しく会話をしていますか。
- 自分のことを自分でやろうとする意欲をもっていますか。

これらのことを考え、少しずつでも良い刺激を与えることが、閉じこもりを解消することにつながっていきます。寒い冬は、急に外に出なくても、まず家の中で心の閉じこもりをなくしていくのも一つの方法です。

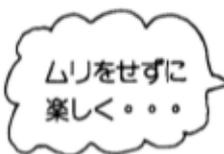
それでは最後に、家の中でお孫さんとお年寄りとで簡単にできる体操を紹介しましょう。

連絡先 保健環境課保健係
☎(43)1111-247

||ご一報下さい||

この質問と同じような悩みをお持ちの方、何か良い方法を実践している方は、体験などを教えて下さい。

体を動かしてみましよう!



3 両手を伸ばし真上に上げましよう



4 両ひざの曲げ伸ばしをしましよう



5 足くびの上げ下げをしましよう



1 首を左右に倒しましよう



2 両肩を前後に回しましよう

