

自分の足は推定何歳？

町立金山診療所
理学療法士 加藤 良

この冬、除雪作業などを通して、体力の低下を実感した方もいるのではないのでしょうか。

人の筋肉量は20歳を基準にすると、70歳頃には30%低下すると言われていきます。平均すると年0.6%の低下です。わずかの低下のため1年単位では気が付かないことが多いでしょう。そして上肢より下肢の方が衰えやすく、男性は女性よりも低下しやすい特徴があります。また、高齢者にとっては風邪や体調不良も命とりになることもあり、1週間寝たままの生活をするると、筋肉量は一気に15%は低下する

との報告もあります。この筋力低下という現象に抗うために必要なのが「運動」です。運動不足は喫煙・高血圧に次いで死因の危険因子第3位となっています。さらに昨年の広報8月号から掲載されている金山元氣プラン21の中間報告では、喫煙率の上昇、肥満の増加、運動習慣の減少が示され由々しき事態となっております。

【判断基準】
左記の表を参考に、10回にかかった秒数が、自分の年齢の平均よりも早ければ筋力がある、遅ければ筋力が低下しているという判断になります。また秒数から大まかな推定年齢もわかります。

途中で疲れて10回も立てないという方は、5回の椅子立ち座りテストがあります。方法は同じで5回立つのに12秒以上かかる方はサルコペニア（筋肉減少症）の可能性があります。転倒の危険性も高くなるため、運動の必要性があります。この機会に、運動量を増やしましょう。

年齢	平均所要時間	
20歳～30歳	9秒	
40歳	10秒	
50歳	12秒	
60歳	男 13秒	女 16秒
70歳～	男 17秒	女 20秒



Forever in My Town !

いつまでも 住み慣れた金山で

Part.18

Enjoy My Life !

認知症でも 自分らしく暮らせる町へ

全国の認知症高齢者の数は2025年には約700万人、65歳以上の5人に1人に達することが見込まれています。認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。

どんな症状？

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、

- ・記憶障害（覚えられない、すぐ忘れる）
- ・見当識障害（時間の感覚、場所、人物が分からなくなる）
- ・理解、判断力の障害（考えるスピードが遅くなる、2つ以上のことを処理できない、予想外のことです混乱する等）
- ・実行機能障害（計画を立て段取りすることができない）

等の症状が起こります。その人の性格や素質、環境や心理状態によっては、うつ状態、幻覚・妄想、徘徊、興奮・暴力、不潔行動等が見られることもあります。

早期に発見し適切に対処すれば、その人らしい生活を長く続けることができます。「今までと違う」と感じたら、**かかりつけ医**または**地域包括支援センター（☎5213035）**に相談しましょう。

上手な接し方

認知症の人は、不安な気持ち、悔しい気持ち、申し訳ない気持ちを抱えています。

- ・できないことを責めるのではなく、できることをほめましょう。
- ・ポジティブになれる声かけ（挨拶、ありがと、助かるよ、一緒にしよう、大丈夫等）をたくさんしましょう。
- ・笑顔で接し、お互いに気持ちよく過ごせることを増やしましょう。
- ・ささいなことでも家庭や社会での役割を担ってもらいましょう。

仲良しのお友達と一緒に、介護予防事業に参加している方もいます😊

地域の中で自分らしく

認知症でも、日中の留守番や家事、畑仕事や除雪作業等の役割を担っている方、農業等の仕事で収入を得ている方もいらっしゃると思います。本人や家族に対して、周囲の理解や地域の寄り添った支援があれば、（介護施設等に入らなくても）住み慣れた家・地域で過ごすことができます。

これから金山町は「認知症でも自分らしく暮らせる町」を目指し、認知症サポーターの養成や、認知症の早期発見・早期対応等の支援体制を充実させていきます。



防災

高めよう自助の力



第6回 津波警報・注意報が出た時はすぐに避難を

未曾有の被害を招いた東日本大震災から、まもなく10年が過ぎようとしています。東日本大震災では、約1万5千人を超える方が亡くなり、死因の約9割は「津波」による溺死でした。

当町では津波の被害は心配ありませんが、仕事や買物、レジャーなどで、海岸の近くに出かけることもあるでしょう。地震は「いつ」「いつで」発生するかわからないため、津波に対する知識も重要です。

津波は、主に大きな地震の後に起きます。津波の速度は、陸域では自転車を急いでこぐのと同じぐらいの早さなので、同時に走って逃げて中間に合いません。津波が来るとわかったら、すばやく避難することが大事です。

津波の危険性

津波はいつたんひいても、第2波、第3波と繰り返してきます。第1波が必ずしも最大であるとは限りません。津波の危険性があるときは、海岸や川に近づかず、すぐに避難し、津波警報・注意報等が解除されるまでは、高台などの安全な場所に留まりましょう。

自らの判断ですぐに避難（自助）

東日本大震災の避難行動に関する調査（国調査）では、地震の揺れが収まった後、すぐに避難しなかった理由として、「家族を探しに行ったり、迎えに行ったりしたから」「自宅に戻ったから」「家族の安否を確認していたから」との調査結果でした。津波避難では、強い揺れを感じた場合には、自らの判断ですぐに避難することが基本となります。津波の危険性を十分に理解したうえで、すぐに避難しましょう。

助け合って避難（共助）

国調査では、避難のきっかけとして「家族または近所の人避難しようと言ったから」も多く挙げられていました。一人でも多くの命が助かるよう、地域や

Q 防災クイズ

東日本大震災時に検潮所で観測された津波の最大の高さは？

- ① 8.0 m
- ② 8.6 m
- ③ 9.3 m

答え

③ 相馬検潮所（福島県相馬市）で観測されました。宮城県石巻市で8.6 m以上、岩手県大船渡市で8.0 m以上の津波が観測されています。また、検潮所以外の津波の高さは福島県富岡町で21.1 mと推定されています。