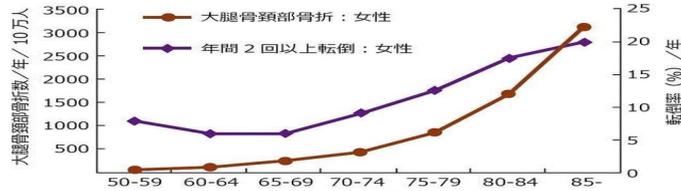


記事 竹越久泰 (介護サポート部門部長補佐・社会福祉士)

65歳を超えると3人に1人が、年に1回以上転倒するという統計があります。グラフ1に示すように転倒は特に75歳から急激に上昇し、この転倒が増加する75歳後より、足の付け根の骨折(大腿骨頸部骨折)も急激に増えてきます。

転倒は、コードや段差につまずくなどの「偶発的環境要因」が30%ほど関係していますが、17%ほどは「歩行やバランス障害、筋力低下」といった身体虚弱が原因となっています。したがって、転倒は「骨折」や「外傷性脳出血」などの原因にもなりますが、「筋力低下」や「バランス障害」などの結果、転倒が生じるとも言えます。

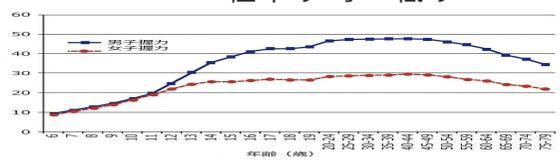


グラフ1: 女性の年齢別大腿骨頸部骨折数と転倒率(2,3) 1993)から作成

加齢に伴う筋力の低下、加齢に伴い、誰でも筋力が落ちてきて、足腰のたるさを経験します。グラフ2は握力の低下を示しています。が、下肢の筋力も同様に加齢とともに低下し、握力と相関すると言われます。50歳を超えた頃から、男性では年平均0.43kg、女性では0.23kgずつ低下し、通常の低下以上に筋力が低下してしまう状態をサルコペニア(加齢性筋肉減弱症)と言います。

**サルコペニアとはどんな状態か?**

サルコペニアとは「加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下」と定義されています。さらに、「身体能力」の低下を含めて3段階に区分すると、単なる「筋肉量」の低下だけのプレサルコペニア、「筋力」の低下がみられるサルコペニア、そして、「筋力量」も「筋力」も「身体能力」も低下した重症サルコペニアになります。



グラフ2: 年齢別・性別の握力の推移

## 転倒とサルコペニア (前編)

転倒は事故ですか? いいえ、身体機能低下の結果です!



2020年 12月号

# しのめライフ

第108号  
令和2年  
12月15日発行

## しのめ生涯学習 カルチャーレストラン

「カルチャーレストラン」とは、自分でパソコンを操作し、様々な講座から楽しく学ぶことができ、パソコンを触ったことがない方でも一から学ぶ事ができる講座です。これからの時代、パソコンのスキルがますます重要(必須)になってくると思いますので、是非学んでみてはいかがでしょうか?



【営業時間】 10:00~18:00 (定休日なし)  
【場所】 2階カフェパルミラ内  
【受講料】 5,500円 (月額)  
【講座内容】 パソコン初級・中級Word/Excel/PowerPoint、脳トレ、デコクラフト、ペーパークラフト、水彩画、山の幸染め、ライフケアカラー、デジカメ・写真講座、アルバム作成、大人塾(英語・数学・理科・社会)、旅行会話(英語・中国語)、他30講座以上

## 東雲の丘 配食サービス事業

高齢者福祉施設のこころ配りを念頭に、管理栄養士による献立で安全で美味しい食事を**朝食、昼食、夕食と一年365日**ご自宅へ配達致します。

朝食・・・470円 (07:15~08:30)  
昼食・・・600円 (11:15~12:30)  
夕食・・・600円 (16:15~17:45)



※ 特別食を利用される場合は別途100円加算されます。  
※ 特別食・・・柔菜食・キザミ食・ミキサー食・腎食・糖尿病・食物アレルギー、制限食

【サービス提供範囲】 南城市及び一部近隣市町村

※ 離れて暮らすご家族様にもご安心して頂けますよう配達時に安否確認サービスを実施しております。  
※ 南城市 食の自立支援事業については、南城市からの助成があります。



## 高齢者介護に関することは、お気軽にご相談下さい

1 特別養護老人ホーム 東雲の丘	(定員100名)	完全個室ユニットケアが特徴です
2 東雲の丘 グループホーム	(定員9名×2棟)	完全個室の認知症ケアが特徴です
3 住宅型有料老人ホーム マチュピチュ	(定員24名)	要支援から要介護の方まで入居できる施設です
4 東雲の丘 デイサービスセンター	(通常規模)	リハビリ、レク等を行い在宅生活継続を支援
5 東雲の丘 ショートステイ	(12床) 完全個室	年中無休で「泊り」と介護ができる事業所です
6 サービス付き高齢者住宅 ハナミズキ	(定員18名)	60歳以上の虚弱な方から利用できます
7 しのめ小規模多機能型居宅介護事業所	(定員25名)	「通い」を中心に「自宅訪問」「事業所泊り」のサービスです
8 居宅支援事業所 東雲の丘		介護保険に関することを利用者の立場でケアプランを作成し在宅生活を支援
9 東雲の丘 配食サービス事業		管理栄養士の献立のもと朝・昼・夕と毎食弁当をお届け致します
10 東雲の丘 生涯学習カルチャーレストラン		パソコンを利用した高齢者向けの自立学習型生涯学習教室です
11 東雲の丘 学習クラブ		小学生・中学生・高校生の授業と受験をサポートする学習塾
12 しのめnursery school (I・II) 保育園	(I事業所内保育所19名) (II企業主導型保育所:地域枠15名:企業枠15名)	

## 求人募集

県内唯一のユニットリーダー実地研修受入施設です。福祉と共に学び共に働きませんか?

就労時間の希望承ります。

職種

- 介護職
- デイ運転手
- 保育補助員
- 看護職
- 調理員
- 配達員
- 保育士

## 編集後記

この沖縄も本格的に寒さ到来ですね。クリスマスにお正月とイベントも盛りだくさんやってきます。新型コロナウイルスの影響でこの世は様変わりとなりました。高齢者福祉施設は特に激変の令和2年となったことを振り返ります。閉塞感はありませんが、楽しいことや声を出して大笑い、吹き飛ばしてやりましょう!

Fortune comes to the laughing gate (笑う門には福来る) です!

住所: 〒901-1203 沖縄県南城市大里字大城1392番地  
電話: 098-946-2051  
HP: <https://www.kenshoukai.or.jp/> 編集者: 前黒島 智司 (介護福祉士)

※後編(来月号)に続く

