



# 健康応援ひろば⑤



## ～高齢者の転倒予防～

現在、65歳以上の方が要介護状態になる原因の約12%が転倒と、それを原因とした骨折によるものです。

転倒し骨折してしまうと、何事にも意欲がわかず、寝たきりになってしまうことがあります。寝たきりになると、食べ物を気管内に飲み込んでしまったり、免疫機能の低下などにより肺炎を引き起こすなど、身体に影響を及ぼす可能性があります。

日常生活のなかで適切な予防に取り組むことで、転倒事故を未然に防ぐことができます。何よりも転倒しない対策を始めることが大切です。

### <転倒原因>

- 内的要因**…年齢、疾病、服薬状況、発熱など
- 外的要因**…住宅構造(床の障害)、照明(夜間のトイレなど)、履物など

### <転倒しない生活環境づくり>

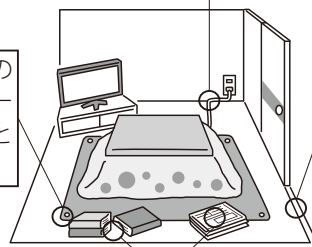
住まいの中をチェックし、転倒しにくい暮らし方を工夫しましょう。

- 便器は洋式にして壁に手すりをつけ、鍵は外側からも開けられるように両方につけましょう。
- 布団やマットなどもつまずきやすいので気を付けましょう。
- 外出時はサンダルやスリッパなどを控えましょう。靴は、ゴム製の滑り止めがついたもので、サイズの合ったものを選びましょう。

人が歩く場所にコードがあると危険。壁に這わせるか、部屋の奥にまとめる

カーペットの端は両面テープかピンでとめる

1～2cmの段差はつまずきやすいので、手すりをつける



床は整理整頓する

### <転倒しない体づくり>

簡単にできる「転倒予防運動」のご紹介！

#### ★椅子を使った下肢の運動★

椅子に腰をかけて、背筋を伸ばして座ります。片足ずつ膝から下を太ももの高さまで上げ、ゆっくり下におろします。これを1日5回行います。



市立甲府病院総合相談センター看護支援係  
☎市立甲府病院…☎(244)1111

## 目指そう！賢い消費者！！

～ストップ！悪質商法～



見極める力をつけて  
今より一歩進んだ消費者になろう

訪問してきた業者に、貴金属を不当に買い取られる「訪問購入」に関する相談が、寄せられています。

### 「不用品を買い取る」と 業者が来訪してきた!!

事例：「不用品を何でも買い取る」という電話があり、来訪してもらった。業者は用意しておいたものを、ざっと見ただけで「貴金属はないか」と聞いてきた。「ない」と断っても、しつこく、なかなか帰ってくれないため、諦めて大切なネックレスを安値で売却した。納得できないので返して欲しい。

#### <アドバイス>

「訪問購入」では、飛び込みでの勧誘は禁止されており、品目や価格など、法律で定められた書面(法定書面)を消費者に交付する義務があります。また、消費者は書面を受け取った日を含めて8日以内であれば、クーリングオフにより商品を取り戻すことができます。ただし業者が分からなかったり、クーリングオフが適用されない商品もあるので注意が必要です。何よりも売却したくない場合は、きっぱり断りましょう。

#### 相談窓口

消費生活センター…☎(237)5309

時間 午前9時～午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日、祝日は除く



## 野菜ソムリエだより

第1土曜日は  
「地産地消の日」  
3月5日

☎農政課…☎(298)4833

### 千年も前から食べられている「セリ」

春の七草のひとつでもある「セリ」をご紹介します。

#### ①名前の由来は？

セリは清水の湧き出しているところで自生し、競い合うように生えてくることから「セリ」とつけられたと言われています。

#### ②大昔から食べられています

セリは大昔からの野菜で、日本最古の和歌集「万葉集」や平安時代に編さんされた「延喜式」にも登場します。ワサビなどと同じで数少ない日本原産の野菜です。

#### ③今が旬

セリは初春から初夏が旬です。緑色の濃いもの、まっすぐにピンと伸びているものほど新鮮です。今の時季、きれいな小川の周辺でも自生しているものを見かけることができます。

#### ④独特な香りは何？

春を感じさせる独特な香りはオイゲノールという成分で鎮静効果があると言われています。また、ピーマンなどにも含まれるピラジンという成分は血液の凝固を防ぐ効果が期待されます。

#### ⑤どんな栄養があるの？

セリは生薬にも用いられます。ビタミンC、βカロテン、食物繊維などが含まれています。

★春の野菜や山菜には、体を目覚めさせる効果があります。この時季に食べておきたい野菜のひとつです。



野菜ソムリエ  
利根川 浩