

# 公立久米島病院だより



## 高齢者の健康シリーズ⑧

病院長 深谷 幸雄・管理栄養士 荷川取 早織

### ― 運動器不安定症 ―

これから高齢者特有の障害の中でも「転倒」というキーワードに関連した障害についてお話ししましょう。今回は運動器不安定症をとりあげます。これは高齢化によりバランス能力および移動能力の低下が生じ、閉じこもり、転倒リスクが高まった状態と定義されます。運動機能としては開眼片足起立時間15秒未満、またはtimed up go testで11秒以上とされます。

このtimed up go testというのは椅子に座った状態からスタート、立ち上がって3m先のポールを回って帰ってきて座るまでの時間を計測します。この運動器不安定症の状態になると転倒の危険が迫っているということです。転倒の原因としては、これまでこの「高齢者の健康シリーズ」でお話ししたように、過度の降圧剤投与による低血圧、糖尿病薬の行き過ぎによる低血糖、骨粗鬆症による関節の痛みなどが上げられてきました。その他筋力低下があります。この予防には身体活動、特に抵抗運動の習慣化が重要です。ウォーキングの習慣は是非必要ですが、ウォーキングは筋力増強にはあまりなりませんので、一度落ちた筋力や筋肉量の増加には是非、筋力トレーニングを加える必要があります。特に有酸素運動の前の筋力トレーニングは有効ですので、ウォーキングの前に少しでもいいので、筋力



にきていただけるといいと思います。さて前回のクイズは「筋肉は何歳頃から衰え始める？」①20歳、②30歳、③40歳でした。答えは③40歳。足腰の筋肉は40歳を過ぎた頃から衰え始め、50歳を過ぎると急激に低下します。筋力トレーニングとバランスの良い食事を組み合わせると筋力増強しましょう。食事ポイントは、毎食片手一盛り分のたんぱく質をとり、たんぱく質は脂質の少ないものを選びましょう。バランスのとれた食事にタンパク質を加え、筋力トレーニングを加えた有酸素運動の習慣で、筋力低下を防ぎ転倒の予防に心がけましょう。

## 具体的に伝えよう！

～発達障がいを知ろうシリーズ⑩～ 小児科医 渡邊 幸

今回はASD(自閉症スペクトラム)児への具体的な対応方法について、「SPELLの法則」というイギリスのASD療育の考え方を元にお話ししていきたいと思えます。

**S: Structure** 構造化これは「目に見えない物事を具体的に示すこと」で、ASD児への対応として最も大切なことです。保育園であれば着替え等の手順を絵で提示したり、室内を「遊びの場」「読書の場」など見て分かるようにテープ等で区切って示したりします。また課題をやる際に箱を2つ用意して、課題が終わった隣の箱に入れる、などやるべき事とやった事が一目瞭然になるようにすると子どもは安心します。漠然とした言葉は伝わりにくいため、「ちゃんと片付けて！」ではなく「ボックスはこの箱に入れようね」等、今すべき事がすぐに分かる様に具体的に伝えます。またASD児にとって集団生活は非常にストレスであるため、イライラが爆発しそうな時などに一人になれる場所を設けておくことも大切です。

めに褒めることが、がんばるエネルギーになります。

**E: Empathy** 共感的に関わるASDの人は物事の捉え方が人と違うために生活にくさを感じています。「目が見えない人」「耳が聞こえない人」を理解し支援するように、ASDの人の大変さを理解して支援していくことが大切です

**L: Low arousal** 低刺激ASDの人は様々な感覚の過敏性を持っており、騒々しい音・匂い・光・触感などで不安になったり、注意散漫になったりします。そのような刺激をなるべく減らし、パニックの原因となっていないかと探る必要があります。

**P: Positive** 積極的な関わりASD児は他の人と「同じ」ようにする事は苦手ですが、必ず他の人より得意なことがあります。その長所を生かすこと、そして出来たことをこま

**L: Link** 連携ASD療育は家庭、学校、医療機関等で情報交換をしながら連携して行うことが非常に大切です。これらは発達障害全般に共通する対応方法とも言え、子どもと関わる人にはぜひ頭の片隅に入れておいてもらいたいと思えます。

〈久米島町の発達障がい相談窓口〉  
・親子支援事業…役場福祉課(担当 新垣) ☎985-7124  
・小児科外来…公立久米島病院 小児科(担当 渡邊)  
火曜・金曜の午後