

健幸まちづくり事業

医学ひとくちメモ

vol.20



町では昨年度より町民の健康寿命の延伸を目指す事業として、「健幸まちづくり事業」に取り組んでいます。この事業は福島県立医科大学との連携により、健康調査事業や体力測定会、医学講演会を実施しています。先月号に続き、福島県立医科大学保健科学部の先生方より病気についてお話をさせていただきます。皆さんも、このひとくちメモを読んで、身近な病気などについて学んでみましょう。

今月の当番

福島県立医科大学保健科学部理学療法学科教授 **横塚 美恵子** 先生

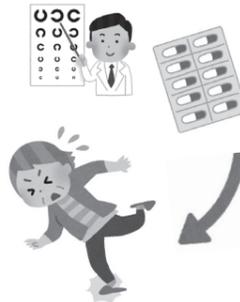


転倒による骨折などが原因で、介護が必要になることもあります。今回は転倒予防について説明します。

Q.1 「転倒の原因には、何がありますか？」

転倒には、内的要因と外的要因があります。内的要因とは、加齢による身体的変化や疾患、薬物など、個人に起因する要因のことです。外的要因とは、個人を取り巻く環境要因のことです。

転倒はこれら複数の因子が重なって発生するため、多面的な対策が必要とされています。予測因子として、転倒歴、薬剤の使用、歩行・バランス・移動能力、下肢の関節機能、認知機能、下肢末梢神経機能、下肢筋力、視力、足部や履物、そして家屋環境などが報告されています。



Q.2 「足部や履物が転倒の予測因子とは、どのようなことですか？」

転倒の危険性は、足部に痛みがあると 1.95 倍、外反母趾があると 1.89 倍、足趾の変形があると 1.67 倍高くなると報告されています (Menz HB, 2018)。

また、転倒した時に着用していた履物を調査しますと、スリッパが 22%、ウォーキングシューズが 17%、サンダルが 8% を占めていました (C. Sherrington, 2003)。足部の痛みや変形の予防に努めるとともに、踵が覆われていない履物の使用は避けることが重要です。

Q.3 「履物の選び方はありますか？」

スリッパやサンダルは、いずれも踵が覆われていないものが多く、履きやすい反面、脱げやすく、足部が履物の中で動くために、バランスを崩しやすくなります。

室内履きを使用する場合には、踵が覆われて、ソール (靴底) がしっかりしており、甲の部分をベルクロ (面ファスナー) などで固定できるものが推奨されます (Menz HB, 2017)。

ご自身の身体の状態や生活環境に応じて、足に合った履物を慎重に選ぶことが大切です。色々な履物を試して、足にフィットし、歩きやすい履物を選んでください。



鏡石まちの駅 **かんかんてらす**

鏡石町中央 245 番地
☎ 0248-94-8110
(営業時間 9 時～ 19 時)
定休日：毎月第 2 火曜日
※営業時間は変更する場合があります。



町の情報をお届け！ **鏡石町公式 LINE**

- ①町からのお知らせや緊急情報を発信！
- ②あなたの質問に「AI」がお答えします！
- ③必要な情報だけ選んで受信できます！



「友だち登録」はこちらから

映画上映会・講演 認知症へ理解深める

映画「ケアニン～ここに咲く花～」の上映会が 11 月 8 日(土)、町健康福祉センターで町と天栄村が共同設置する「認知症初期集中支援チーム」の普及啓発と認知症への正しい理解の促進を目的に行われました。

上映会後は、チーム医の外島敬久医師 (天栄クリニック) が、早期発見・早期対応の重要性について講演を行いました。



外島先生の講演を聴いて認知症について理解を深める来場者

火災予防広報活動 火災予防呼びかける

令和 7 年秋季全国火災予防運動 (11 月 9 日(日)～ 11 月 15 日(土)) の実施に合わせて、11 月 9 日(日)にロシナンテ鏡石店で、須賀川消防署鏡石分署員と鏡石町女性消防隊の団員が火災予防広報活動を実施しました。

チラシ配りやタンク車、救急車などの消防車両の展示、スモークマシンを使ったリアルな煙体験などを行い、買い物客に火災予防について呼びかけました。



買い物客にチラシを配って火災予防を呼びかける須賀川消防署鏡石分署員

町の安全安心のために **防犯カメラ、鍵付き傘立てを新設**

町では、防犯協会、行政区、教育委員会等や令和 7 年度に開催している「まちづくりタウンミーティング」において防犯カメラの設置要望があり、犯罪の抑止と自転車盗難の防止等のため、今年 11 月に J R 鏡石駅東口付近に防犯カメラを 2 台設置しました。

また、傘の取り違えや盗難防止のため、図書館玄関に鍵付きの傘立てを新設しました。



駅東側に設置された防犯カメラ



図書館に設置された鍵付き傘立て

町の犯罪発生・自転車盗難件数

町の犯罪発生件数は、令和 5 年は 62 件、令和 6 年は 105 件と増加しており、そのうち自転車盗難は、令和 5 年は 6 件、令和 6 年は 19 件発生しています。

また、県内でも自転車盗難が多発しており、特に高校生が被害者に多く、盗難の多くが無施錠の自転車で発生しています。

自転車盗難の対策としては、短時間でも必ず自転車にカギをかけることが重要です。ワイヤーロックやチェーンロックなどを併用 (ツーロック) するようにしてください。

