

# 気転倒な予防法

皆さんは最近靴下を立って履いていますか？

何故こんな質問をしたのかというと、靴下を立って履くという行為は、片足で立つてバランスをとる非常に難しい作業です。

若い時には気になりませんが年を重ねるにつれて徐々に困難になってきます。このことは歩くということに大きく影響しています。

歩くという行為をよく考えてみましょう。右足を上げて前へ振り出す時に左足が



一本で体を全て支えています。歩くということは、この片足立ちを連続して行っているのです。

# 漢方入門 50 ゆううつなトイレを快適に



尿が出にくい、力を入れないと出ない、出かたに勢がない、だらだらと出て切れが悪いといった症状を排尿困難といいます。年をとると、膀胱の筋肉が衰え、尿道がスムーズに開かないため、尿が出にくくなります。また、尿道の間に腫瘍や結石などがあると、膀胱に尿がたまって、排尿が難しくなります。そのほか、高齢の男性に多い前立腺肥大症や、前立腺がん、前立腺結石、尿道結石、尿管結石などが、尿を出にくくする原因として考えられます。尿管がふさがっている場合は手術が必要なこともあります。

漢方では、全身症状の改善を目標にしています。体力を回復し、血行を良くし、冷えを取りながら、つらい症状を楽にしていきます。排尿困難によく使われるのは、八味地黄丸(ハチミジオウガン)や牛車腎気丸(ゴシャジンキガン)です。比較的体力の衰えた人の腰痛、排尿痛などを伴う場合で、主として高齢者の前立腺肥大や膀胱炎に用いられます。残尿感や、排尿痛がある場合、体質にこだわらず広く使われるのは猪苓湯(チヨレイトウ)です。そのほか、清心蓮子飲(セイシンレンシイン)、竜胆瀉肝湯(リュウタンシャカントウ)などを、体質・症状に応じて使い分けます。排尿でお悩みのかたはお気軽にご相談ください。

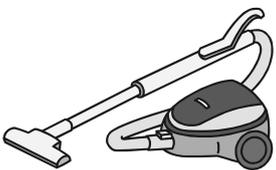
この高齢者の歩き方が大きな転倒の原因になります。片足で体を支えている状態は、この片足立ちを連続して行っているのです。四〇歳代で一八〇秒、六〇歳代前半で七〇秒、八〇歳代後半では一〇秒と急激に短くなり、いわゆるチョコチョコ歩きや、すり足で歩くようになります。

あるテレビ番組で、運が良くなる風水収納整理術を見て、普段の生活に役立つ内容を何点かご紹介いたします。

1. 寝室はスッキリさせる。  
人は睡眠中に、さまざまな気を吸収するので、寝室がゴチャゴチャになっていたり、汚かったりすると、その気が体の中に吸収され運の悪い人になる。

足立ちが五秒以内になると転倒の危険が大きくなりますので、まず日常生活の中で靴下を立って履くということから、転倒予防をはじめてはいかがでしょうか。  
(理学療法士 棟近成氏)

ポインナー  
— 寝室掃除の —  
てしまいます。  
枕元を整理する。たとえばライトや花、アロマポットなどを置くことよい。カーテンも洗濯する。カーテンはよい気を家の中にとどめ悪い気を外に出す為の物、気の代謝を



なぜなら汚れたキッチンからは、金運を得る事はできません。特に、電子レンジやガス台など、火に関する場所が汚れていると、金運が下がります。換気扇の油や水回りの汚れや水アカは、常にきれいに保つよう心がけましょう。そうする事によって、金運アップにつながります。この風水収納整理術を通して、今の生活環境を見直していきましょう。(ホームヘルパー・ケアドライバー 藤山俊子)

