

すこやか通信

R4.09.20
発行



暑さ寒さも彼岸までといいますが台風の発生数や気温差など気候の変化が激しいですね。温度差、気圧の変化で体調も崩しやすいので注意していきましよう。今回は転倒予防についてです。今までに何かにつまずいて転倒したことはありませんか。転倒まではいかなくとも危なかったときのことを振り返ってください。転倒は7割以上が自宅で起こっています。そして階段などの大きな段差よりも、わずかな高さにつまずいたり、じゆうたんんに引っかけたりと何でも無い所や庭先での転倒が多いです。原因は様々ですが一つの理由として、猫背姿勢によるすり足です。筋力の低下などにより上体が曲がると足が大きく出せずによく引っかけります。その反対に重心が後ろにいてしまいペタペタと歩いてしまうと、それも転倒リスクが上がります。大切なことは歩くときに急に背筋を伸ばして歩こうとすると余計にバランスが崩れるので普段から姿勢正しく座ることが大切です。椅子に斜めに座ったり足を伸ばしたままだらしないなく座ると、姿勢はどんどん悪くなってしまうです。

また、思った通りに体が動かないこともあります。足を上げたつもりが上がっていなかったり(車の運転時にブレーキを踏もうと思ったらアクセルを踏んで事故をするように)加齢などにより自分の頭と体が同じようにならないことが増えてきます。よく慣れた場所ほど油断しやすいので普段から慌てず動作していきましよう。

世界のいろいろランキング

日本人の多い国

1位	アメリカ	42万人
2位	中国	10万人
3位	オーストラリア	9万人
4位	タイ	8万人
5位	カナダ	7万人

長い川

1位	ナイル川	6695km
2位	アマゾン川	6516km
3位	長江川	6380km

信濃川 367km

面積の大きい国

1位	ロシア	1709万平方km
2位	カナダ	998万平方km
3位	アメリカ	983万平方km

日本 37万平方km

面積の小さい国

最下位	バチカン	0.4平方km
-----	------	---------

人口の多い国

1位	中国	14億3千万人
2位	インド	13億8千万人
3位	アメリカ	3億3千万人
4位	インドネシア	2億7千万人

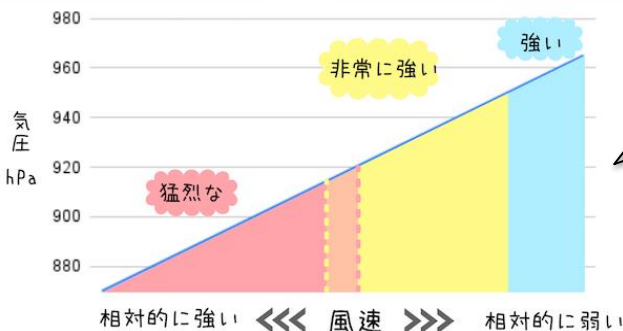
11位 日本 1億2千万人

人口の少ない国

最下位	バチカン	615人
-----	------	------



台風の階級と中心気圧



台風情報です。地球の自転により北へ向かう性質を持ちます。過去の世界最大の台風は昭和54年台風20号で870hPaで最大風速は140mでした。(沖ノ鳥島観測)

すこやかハビリセンター
<https://s-riha.jp>

TEL 0790-63-2202 発行者 池田政輝

