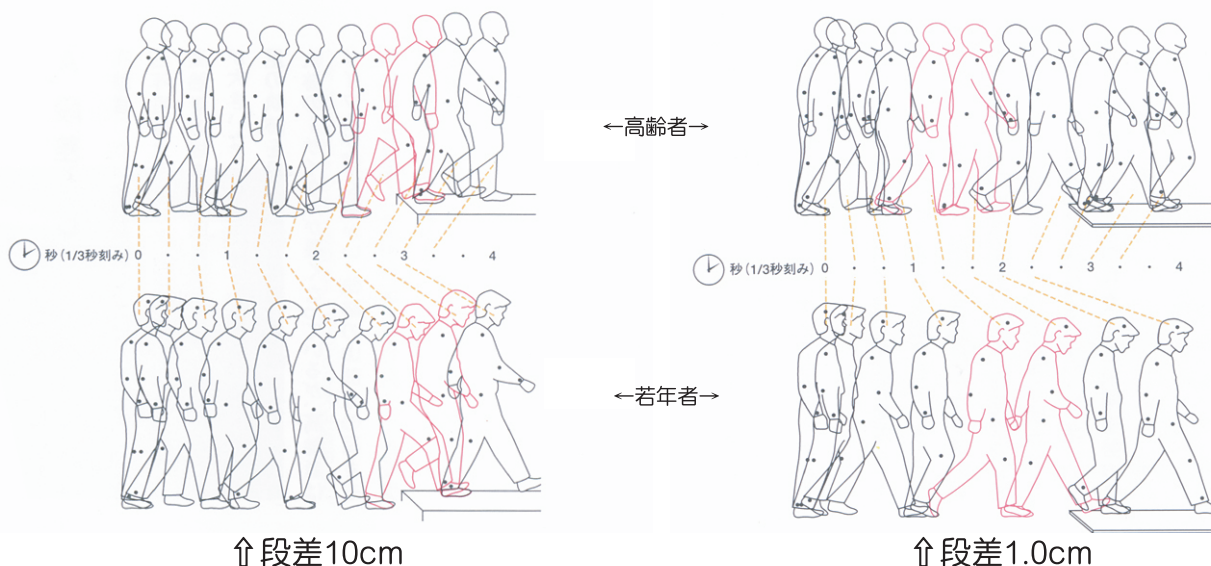


住まいの豆知識

例え、骨粗鬆症になっていなくても、高齢になると体や動作に変化がでてきます。下記の実験は、健康な高齢者と成人男子の足の動きをセンサーで計測した結果です。参加した高齢者は77才。病気はなく、毎朝散歩を楽しんでいる健康な方です。



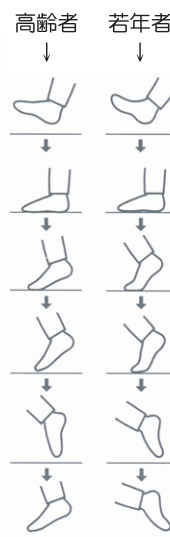
↑ 段差10cm
 高齢者は、常にあごがあがっていて、床面をほとんど見ていません。前傾でありながらも、重心は後ろに残り、全体のバランスが悪くなっています。

↑ 段差1.0cm
 高齢者は、歩幅が狭く、歩くスピードが遅いのがわかります。また五コマ目を見ると、高齢者は後ろ足で蹴り出す力が弱いことが顕著にでています。

高齢者と若年者は、足の動きにも明確に差が出ています。

若年者は、踵から地面に足が付き土踏まず→指の付け根→指先へと徐々に力が移り、足の裏全体をスムーズに使っています。また指の付け根にしっかりと体重をかけることで、スムーズに体重移動ができています。

一方の高齢者は、足首が固定されたような状態で、動きになめらかさが感じられません。若年者のような、足首と足裏を使ったスムーズな体重の移動がないので、足先で蹴り出す力も弱くなっています。



！加齢は体に変化をもたらすもの。変化に備えて安全な暮らし環境を！

ビッグベアの
知恵袋

☆衣替えで出てきたお気に入りの服が、黄ばんでいる事はありませんか？ 漂白するわけにもいかず、どうしようもないとあきらめている方に。繊維によって異なりますが、綿であれば熱めのお湯(80度くらい)に多めの洗剤を入れその中に衣類をいれておきます。黄ばみの成分、たんぱく質が熱で溶け出し、洗剤がよりいっそう衣類をきれいに仕上げてくれます。



有限会社エフビー

神戸市兵庫区小松通5丁目2番9号
 ☎ 078-681-1467 fax 078-681-1477

代表 大熊 智己