健康百科

## お年寄りの転倒予防

年を取ると、下肢も弱り、膝の力も弱くなってくるので、歩いているとき転びやすくなります。お年寄りの日常生活で最も注意しなければならないのは、この転倒です。転倒すると太ももの付け根の骨折を起こすことが多いからです。

しかし、転倒を心配するあまり外出を控えていると、ますます足腰が弱ってしまいます。利用できる物を上手に利用して、積極的に外出し生活を楽しむようにしましょう。

まず足腰が衰えて外出に不安を感じる場合は、「つえ」や「シルバーカー」の使用がお薦めです。つえがあると、体のバランスを取りやすく、歩きやすくなります。また車輪や取っ手の付いたシルバーカーを使うと体が支えられ、歩きやすくなります。

外出するときは、手に提げるバッグではなく、リュックなど両手が自由になる物を使い、両手を空けておいた方が安全です。

靴の選び方も大切です。まず軽くて安定性があること、足のサイズや形に合っていることです。また浅い靴よりもやや深めで、足全体を包み込む靴の方が、安定性があります。靴底は平らに近く、かかとが低いこと、滑り止め加工が施されている靴を選びます。

歩き方も大切です。お年寄りは爪先が上がらず、すり足で小さい歩幅で歩きますが、すり足で歩くと、ちょっとした段差につまずきやすくなり、転びやすくなります。ある程度歩幅を取って、爪先を上げて歩く練習をしてください。

お米で健康

## 甘酒

冬に飲むイメージのある甘酒ですが、実は季語は「夏」。飲む点滴とも呼ばれ、食欲のない夏の栄養補給にもぴったりです。昨今のブームで甘酒はスーパーやコンビニでも手に入るようになりました。

甘酒は造り方によって「米麹（こうじ）甘酒」と「酒粕（かす）甘酒」の2種類に分けることができるのをご存じでしょうか。

「米麹甘酒」は、炊いたお米（おかゆ）に米麹を入れて50～60度くらいの温度で7～8時間保温しておくと出来上がります。それに比べて「酒粕甘酒」は酒粕をお湯で溶き、お好みで砂糖を加えて一煮立ちしたら完成です。「酒粕甘酒」の方が簡単に造ることができますが、酒粕は日本酒を造ったときに作られる粕のためアルコールを含んでいます。妊婦さんやお子さん、車を運転する人は注意してください。

気になる栄養価ですが、「米麹甘酒」はお米と米麹で造られ、発酵され消化が良くなっているので、夏バテ予防の栄養補給にぴったりです。エネルギー源となるブドウ糖の他、酵素やビタミンB群、食物繊維、オリゴ糖などを豊富に含みます。腸の調子を整える効果も期待できそうです。

「酒粕甘酒」は酒粕の栄養である食物繊維や豊富なアミノ酸の他、発酵パワーである酵母と麹菌を摂取できます。これらにより血圧やコレステロールを下げる効果が期待できる他、血流を良くして体を温めたり、肌の調子が良くなったりと女性にうれしい効果も感じられそうです。

どちらを飲むかは、期待したい効果や味（風味）、造りやすさ（手に入りやすさ）で選んでみましょう。冷たいまま飲むのも良いですが、夏であってもクーラーなどで体が冷えているときは温めて飲むのも良いでしょう。牛乳や豆乳で割ったり、すりおろしたショウガやシナモンを入れるなどのアレンジを加えても良いですね。この夏は甘酒をうまく取り入れて夏バテを防止しましょう。