

# 恐怖！ 下りが怖い怪談

2022年8月

T.O

家に引きこもらないよう支援している高齢者参加型の会「若葉会」（創立21年？）にスタッフ参加して10年くらいになりますが、この会では二ヶ月に一回、「若葉会ニュース」を発行しています。会長さんは八十歳になるまだまだお元気な方。8月号に骨折注意の記事が紹介されていたので、ANWの皆さんにも読んで頂こうと引用投稿しました。

## 「骨折にご用心

転んだり、ベッドや階段からの転落などで骨折や怪我をした方がいます。ピロティーをつっかけサンダルで歩いて転び、左手首骨折（5日間入院（86歳女性）、ベッドから落ちて背骨を骨折、2ヶ月入院（80歳女性）夜中にトイレに行こうとして布団から立ち上がろうとしたら激痛で動けず。腰の圧迫骨折。入院も出来ず自宅で四十日間療養。骨粗鬆症はあったが、治療していなかった（75歳女性）。」

若葉会ニュース 令和4年8月1日発行」より引用

この他にもちょっと転んだだけなのに骨折、半年以上も治療を続けた方や横断報道を一回で渡りきれず、中央で立ち往生。怖い思いをした方。足が上がらず、自力で風呂に入れなくなった方。近所へ買い物に行くのにタクシーを使う方もいます。

わたしは「団地仲間」という生活お助け隊に参加してるんですが、そこでも足が不自由になった理由で、新聞紙や粗大ゴミ出し、クリーニング依頼、コンビニ振込、蛍光灯付替えなど、足の弱りからくる依頼が多くなっているんです。ANWに参加されてるみなさんはわたしより足腰の丈夫な方ばかりなので、心配ないですが、他の方々の足の弱りには心配がつきません。口だけ達者なご老人もいるので、せめて「あげ足は とらず自分の足上げて」となっていただければなあと・・・。

「上りより 下りが怖い これ怪談」こちらはわたしも同感。

「ああ無情 滑り止めに つまずいて」は六十歳代でもいますので、怖いですね。

『あの人も転んだ この人も転んだ』

（転倒話と予防川柳）より引用

面白いと笑っていただけるのも今のうち。自分もいつなるかわらぬことなので、歩ける今が大チャンス！。歩け、歩け！

ノルディック・ウォーキング

