



秋も深まり、この地方でも紅葉の見ごろを迎える時期となりました。今月は七五三もありますね。着物姿で親に手を引かれて歩く子供の姿は、何とも愛らしく、つい目を細めて見てしまうのは、私だけでは無いと思います。過ごしやすい気候も短く、直ぐに寒い冬が来てしまいます。冬は寒くて体が動きにくくなります。冬になると転倒も増えますし、血圧の急激な変化による疾患も増えてきます。今月号では家庭内で起こりうる事故についてのお話です。



家庭内の事故ってどんな時に起きるの？

消費者庁の調べによると、近年、交通事故で無くなる高齢者は減少傾向にある一方で、転倒や誤嚥による窒息、自宅内のお風呂で亡くなる高齢者が増えているそうです。毎年お正月になると、高齢者がお餅をのどに詰まらせて救急搬送されるニュースが流れます。幸い命に別状がない方もいれば、お亡くなりになる方もみえます。入浴時の事故については、「連絡が取れない…」と自宅に行ったところ、お風呂場で亡くなっていたと言う話は、皆さんも一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。これは「ヒートショック」と言われ、温度差により血圧の急激な変動により、心筋梗塞や脳梗塞などの原因により意識を失う事で起きる事故です。転倒は命こそ落とす事は少ないと思いますが、介護状態になる大きな原因となります。これらの事故が起きないようにするためにできる事をお話しさせていただきます。

窒息事故を防ぐには

お口の周りと言の筋機能低下を予防する体操

— 新生活習慣！食前に行いましょう！ —

窒息事故の多い食品

- 1 位：もち 2 位：ご飯 3 位：飴
4 位：パン 5 位：寿司

予防策

- 詰まりやすい物は小さく切り、一口の量を少なくする。
- 食事前にお茶や、汁物で口の中を潤す。
- 急いで飲み込まず、しっかりと噛み砕いて、ゆっくりと飲み込む。

「パ」 は、唇をしっかり閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強めます。

「タ」 は舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強めます。

「カ」 はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強めます。

「ラ」 は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強めます。

パタカラ体操を習慣にしよう！

入浴時の事故を防ぐ

- ① お風呂との寒暖差を無くす。
- ② 春夏は 37℃～39℃、秋冬は 39℃～42℃のお湯で入浴。
- ③ 湯船につかるのは 10 分が目安。
- ④ 湯船から出る時は、手すりや浴槽のふちにつかまり、ゆっくりと立ち上がる。※1
- ⑤ 脱衣所は暖房機を利用し暖かくする。
- ⑥ 浴室内は湯船のお湯の蒸気を利用し、温かくしておく。
- ⑦ 入浴前に家族に声を掛けておく。



※1.入浴中は血管が水圧により圧迫されています。急に立ち上がると水圧が無くなり、血管が一気に拡張する事で、脳に行く血液が減少し貧血状態になり、一過性の意識障害を起こす危険があります。

転倒事故を防ぐ



- ① 足元に物を置かないようにする。
- ② コンセントなどのコードは、足に引っかからないように、カーペットの下を通す等の工夫をする。
- ③ 玄関の段差にはステップ台、鴨居などの段差はスロープと、段差を解消する工夫をしましょう。



今月号の脳トレ

●に同じ「ひらがな」が入ります。縦の文字と横の文字が交差する、その「ひらがな」1文字を答えなさい。

①

②

③

--	--	--

10月号答え : きをつける/あとをつけられている