

転倒を回避できなくなり、受け身もとれなくなります。そのため高齢者が転倒した場合、頭など打ちどころが悪ければ、大ケガにつながり、**骨折した部位によっては、歩けなくなる**方もいらっしゃいます。また、骨折して入院したのがきっかけで、**認知症が発症したり寝たきりになる**というケースもあります。東京消防庁のホームページ「**事故種別ごとの高齢者の救急搬送人員**」によると、やけど0.3%、かまれる-刺される0.4%、はさまれる0.5%、切る0.8%、おぼれる0.8%、ぶつかる2.1%、ものがつまる2.7%、なんと**転ぶは81.5%**です！

ちなみに転倒事故の発生場所として、**道路-交通施設が35%、住宅等居住場所が56%**です。この二つの場所で、**91%**にもなります。

このように、年配の方が日々の生活の中で転倒する危険性は高く、一度転倒するとそれまでの生活が一変してしまうことは、先にお話ししたとおりです。まずは、**できるだけ転倒を防ぐことがとても大事**です。

気をつけなければいけないことは、手首や腕のように直接は歩行に影響がないと思われる箇所の骨折でも、寝たきりにつながるおそれは十分にあります。手首や腕を骨折した際、手術などの治療を経て、どの程度まで回復して退院できるかは、状況によりさまざまですが、多くは退院後もしばらくの間は骨折箇所を固定したままになります。そのため動きづらく、行動が制限され、安静にすることを最優先にします。その結果、使えるはずの筋肉も衰え、できたこともできなくなります。体に残っていた能力が失われてしまうのです。

骨折そのものは治ったのに、**廃用症候群**になったり、**寝たきり**になってしまうケースは少なくないようです。また、歩行器を使っていた人が、手や腕を骨折したら、歩行器を動かすことができなくなり、その場合、足も奪われたこととなります。年配の方にとって手や腕の骨折は、足と同じくらいリスクがあります。

## 認知症予防には 歯周病予防対策を

歯科  
衛生士



歯周病は歯を失う原因となる最も多い病気であり、誤嚥性肺炎や糖尿病、脳梗塞、心臓病など多くの病気と関係します。認知症との関係では、歯の本数が多い、または入れ歯などで食べる機能が良好な高齢者は認知症になりやすく、転倒も少ないことがわかっています。**認知症の予防といった観点からも、歯周病予防がとても重要**になります。

歯周病は主に磨き残した歯垢が原因で進行します。**歯周病予防のためには、「みがき残し」を少なくする**事が大切です。

・**歯間ケア**を・・・歯垢を落とすには歯ブラシだけでは約6割。「歯間ブラシ」「フロス」などの歯間清掃具を使って、歯間ケアを行きましょう。

・**定期的な歯科受診**を・・・歯周病は初期の段階ではほとんど自覚症状がなく、静かに進行していきます。痛みや出血などの症状がなくても、定期的に健診やクリーニングを受けましょう。

**あったかの家では、歯科衛生士が食後に利用者様全員の口腔内清掃を行っております！**

## 今月のスタッフのコメント

### お題 いま行きたいところは？

相談員

M.S



千葉・春の房総半島

一面に広がる菜の花畑や清水溪流広場の濃溝の滝・亀岩の洞窟に差し込む朝日が水面に反射して映るハート型の光影を見て、おいしい海鮮物を食べたいです。

管理者

K.K



京都

いま行きたいのは京都です。高校の修学旅行で行きましたが、ゆっくり観光は出来なかったもので、寺院を巡ったり嵐山で時間をかけて観光したいです。