

東京消防庁HPからの高齢者の「ころぶ」事故発生場所の統計で、**住宅等居住場所**と**道路・交通施設**での事故が**90.7%**と9割以上となっており、ご自宅と移動するときに転倒することが多いのがわかります。

居住場所での転倒の内訳で**居室・寝室が75.4%**、玄関・勝手口が10.5%、廊下・縁側が7.5%、トイレ・洗面所が3.5%、台所・調理場・ダイニングが2.8%となっております。

特に居室・寝室が7割以上となっており、原因としては**夜間に暗くて見えにくい**、**寝起きの意識レベルが低い**、**立ち上がったときにおこるふらつき**（起立性低血圧）などが考えられます。

住み慣れた場所に、いかに危険が潜んでいるのかわかります。

転倒を防止するために住み慣れた**居住環境を整えることが大事**になってくるかと思えます。気をつけることとして、

①自分が歩く動線に荷物を置いたりしないようにする。②家の中が散らかっていると転倒リスクが高まりますので、日頃から片付けを心がける。③夜間に足元がしっかりと見えるように足元灯やセンサーライトなどを設置する。④いつでも体が支えられるように手すりを設置したり、手が届くように広い空間をつくらないなどが考えられます。

その他、浴室内では滑りやすいところには、滑りにくいマットを敷いたり、浴槽の淵に手すりの代わりになる福祉用具（バスアーム）を設置したりするなど工夫が必要です。

転ばぬ環境を整えることが、「**転ばぬ先の杖**」となります。住み慣れた場所と安心しないで片付けを心がけ、転ばない環境を整えましょう。

松本リハビリ研究所の松本健史所長（理学療法士）の転倒予防の著書から抜粋しております。

歯科  
衛生士



## 口呼吸が癖に なっているかも？

昨今の感染症流行の影響で、マスクをする機会が増え、無意識のうちにポカンとお口を開けたまま**口呼吸**をしてしまう方が急増しているそうです。

鼻毛は**外部からの菌やアレルギーを絡めとって、体内への侵入を防ぐ役割**をしています。しかし、口から息を吸うと、それらが直接体内に取り込まれてしまう為、感染症の罹患率が、ぐんと高くなります。

また、**口の中が乾燥すると、虫歯や歯周病の菌の毒素を中和してくれる唾液の浸潤が減り、お口のトラブルや口臭の原因にもなります。**

また、**口を開けばなしにしていると、顎の筋力が低下し、顔貌のたるみ、歯列の不正、肩こりや姿勢の崩れにも繋がります。**

これらを予防するには、**舌が上あごの窪みに軽く触れるくらいの位置でキープしながら、鼻呼吸するのが有効です。食い縛りを防ぎながら正しい呼吸が出来る【舌の正しい姿勢】だと言われています。**まだマスクが必要な場面も多いですが『お口ポカン』に気を付けながら健康の維持・向上に努めましょう。

## 今月のスタッフのコメント

お題 **今、はまっていることは？**

相談員

K.K



### サウナに入ること

今巷でサウナブームになっていますが、私も流れに乗って行ける日はスーパー銭湯でサウナに入ってます。いっぱい汗をかいた後に飲むドリンクは格別です。

介護職

H.S



### 四ツ谷用水

江戸時代に開削された用水路で、今はほとんど暗渠化されていますが、ブラタモリで興味をもち、書籍片手に遊歩道になった所を散策しています。そこここに当時の名残もあり、江戸時代の風景を想像しながらのお散歩もまた乙なものです。