

## ～転倒予防～

- ・少しの段差でつまずいてしまった
- ・階段や坂道で転んでしまった
- ・歩行中にバランスを崩して転んでしまった
- ・お風呂場で滑ってしまった



このような経験はありませんか！？

年齢を重ねていくと、このような転倒事故が増えてきます…

65歳以上の方の5人に1人が、1年間に転倒を経験、そのうちの半数は繰り返し転倒をしていると言われています。

高齢者では、転倒は外傷の主な原因であり、特に85歳以上では転倒は不慮の事故死の主な原因にもなっているようです。

### ●転倒の原因としては●

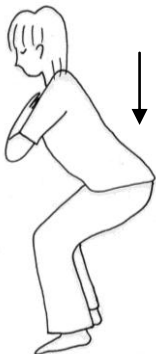
- ・足腰の筋力の衰え
- ・前傾姿勢での歩行
- ・関節の動き・柔軟性の低下
- ・体のバランス感覚の衰え
- ・反射神経の低下
- ・薬の副作用

転倒で一番こわいのが骨折

寝たきりの原因となりやすい

## ～転倒を予防するためのからだづくり～

①



手を前で交差し、ひざをゆっくりと曲げ伸ばす。  
(10回)  
曲げたときはひざがつま先より前に出ないようにする。【大腿四頭筋】  
※ひざに痛みのある人は気をつけましょう。

②



両手でいすの座面をつかみひざを曲げたまま右足をゆっくりと上げてから下ろす。次に左足も同様に行なう。  
(左右10回)【腸腰筋・腹筋】  
※腰に痛みのある人は気をつけましょう。

また、自宅自室での転倒が75%という報告もあり、家の中の段差をなくす、手すりを多くつける、床に物を置かない、滑りやすい靴下は履かない、照明を明るく保つなど住環境の改善も転倒予防には効果があります！

## ～口腔ケアの必要性について～

60歳を過ぎる頃から、お口の機能は次第に弱まってきます。そのため、誤って食べ物などと一緒に細菌が肺に入り込んでしまうと、誤嚥性肺炎になる危険性が生じてしまいます。

### 誤嚥性（ごえんせい）肺炎とは？

私たちの口の中には、実に多種多様な細菌がすんでいます。病気や加齢などにより、飲み込む機能や咳をする力が弱くなると、食べ物や飲み物が誤って気管に入ってしまう状態です。寝ている間に唾液と共に細菌が、知らず知らずのうちに気管に流れ込んでしまい、発症してしまうことも多く、命に関わるケースも少なくない病気の一つです。

しかも、ここ20年余り高齢化がすすみ、誤嚥性肺炎を発症してしまう人が多くいます。

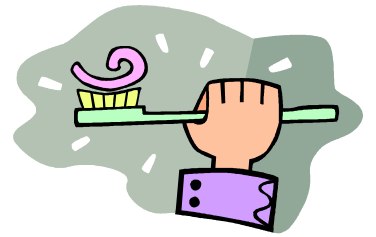


### 予防のポイントは「口腔の清掃」

でも、怖がることは何ひとつありません。日ごろからきちんと歯磨きなどにより、口の中を清潔にしておくことによって、細菌を減らすことができます。

### 口から食べて栄養状態を良くする

健康な人であれば、多少の誤嚥があっても発症しませんが、からだの抵抗力が落ちていると発症しやすくなってしまいます。口から食事を摂り、栄養状態を良くしておくことも、誤嚥性肺炎を予防する上で大切になります。



### 唾液の力

先ほど誤嚥性肺炎の予防に「口腔の清掃」を挙げました。

唾液は、口腔の創傷治癒、口腔の清掃、義歯の装着時の安定など口腔内の衛生や健康を保つために重要な役割を果たしています。

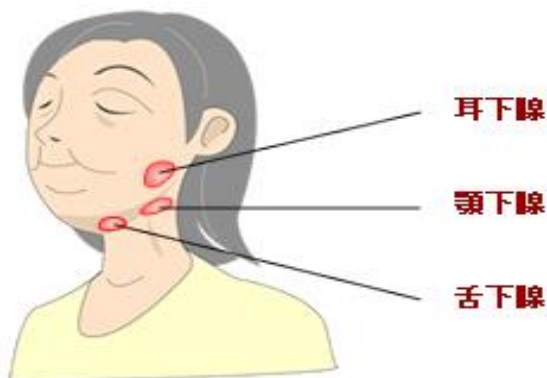
具体的には次のような作用があります。

- ①食べ物と混ざり合って、味をよりわかりやすいようにしてくれる。
- ②口の中を湿らせてくれることにより、舌の動きがスムーズになり、話しやすくしたり食べ物や飲み物を飲み込みやすくしてくれる。
- ③唾液中の消化酵素の働きにより、でんぷんの消化を助けてくれる。  
(食べ物に含まれるでんぷんを麦芽糖に変えてくれる)
- ④口の中の食べかすなどを洗い流してくれる。
- ⑤細菌の発育を抑え殺菌してくれる。
- ⑥食後の口の中を、酸性（虫歯になりやすい状態）から中性（虫歯になりにくい状態）に戻してくれる。

このように、唾液は様々な働きをしてくれます。そのため、唾液量を増やす以下の図のような唾液腺マッサージをしてみましょう。

### 唾液腺マッサージ

加齢により分泌能力が低下したり、服用薬などの影響で口が渇きやすくなります。マッサージをして唾液の分泌をうながしましょう。



#### 耳下腺（じかせん）への刺激

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す（10回）。



#### 顎下腺（がくかせん）への刺激

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5カ所ぐらいを順番に押す（各5回ずつ）。



#### 舌下腺（ぜっかせん）への刺激

両手の親指をそろえ、顎に真下から手を突き上げるようにグーっと押す（10回）。



厚生労働省【唾液腺マッサージ】より

口腔衛生はとても大切です。その他にも、歯周病が糖尿病や動脈硬化を悪化させる歯周病が心臓病を発症させる、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）やお産に影響がある等、多くの事実が最近、報告されています。実際にある施設で調査したところ、「歯周病の程度が悪いほど動脈硬化が進んでいる」という結果が出ています。



# 平成21年度 スポーツ科学委員会主催教室開催案内

## ★第15回定年退職を

### 迎えた方のスポーツ教室

開催日 5月20日(水)から  
全7回コース

いろいろな運動や講義が盛りだくさん!!  
詳しくは、5月1日号の市報をご覧ください

## ★第23回

### 60歳以上の方の体力測定

ご自分の体力を知るために、是非ご参加下さい!

開催日 10月18日(日)

測定種目…握力、上体おこし、長座体前屈  
開眼片脚立ち、10m障害物歩行、6分間歩行  
詳しくは、9月15日号の市報をご覧ください

親子でなかなかスポーツすることが  
ないので、参加してよかったです。



## ★親子スリムアップ教室

夏休みからはじめよう!

いろいろな運動で、楽しくスリムアップ!!

食事やおやつのお話を聞いたり、お料理も作るよ!

対象…小学4年生から中学1年生

開催期間…7月から開催予定

詳しくは、6月15日号の市報をご覧ください

## ～その他のスポーツセンター開催教室～

### ★フィットネス教室

- 健康体操
- ソフトエアロビクス

前期(4月～) 中期(9月～) 後期(1月～)

### ★スポーツ教室

- エアロビクス・太極拳・ヨガ
- 軽体操・バドミントン・卓球
- ユニカールなど

前期(4月～) 中期(9月～) 後期(1月～)

### ★元気アップ教室(各公民館で開催)

萩山公民館(4月～受付終了) 廻田公民館(6月～)

秋津公民館(9月～) 中央公民館(10月～)

富士見公民館(2月～)

皆さまのご参加を

お待ちしております☺

この紙面に関するお問合せ先

市民スポーツ課 ☎393-9222