

# こんにちには 保健師です

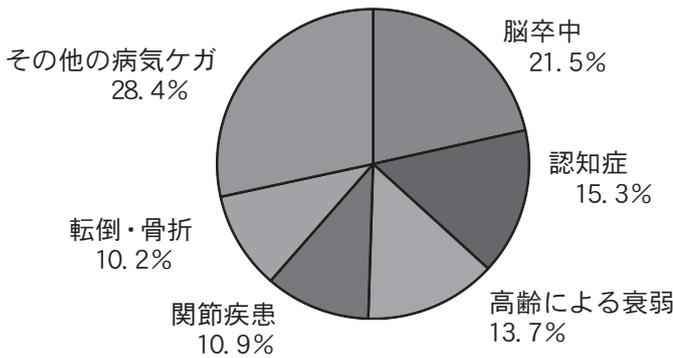
奥村 芳子です



## ★転倒予防は住環境の整備から★

私も村に来てから早や半年が過ぎ、おかげさまで「二階のある住宅にも慣れたかな」と思っていた矢先のこと、荷物を抱えて階段を下りているときに、足を滑らせて二、三段滑り落ちてしまいました。

足腰についているクッション(?)のおかげで、事なきを得ましたが、日頃「転ばないように足腰を丈夫にしましょう」等と言っている手前、骨折などせず、ホッとした次第です。



さて、このグラフは、平成22年度の国民生活基礎調査で「介護が必要になった主な原因」の割合を調べたものです。日本では、介護が必要になった人の一割が転倒・骨折が原因となっていることが分かります。

転倒や転落の発生は年齢が増すにつれて増加し、それに伴って転倒による骨折の発生率も増加することが知られています。

では、転倒はどこで、どのように起きているのでしょうか？

転倒事故は、5割が自宅とその周辺で、3割が道路で起きているといわれています。自宅では約6割が寝室や居間などの居室で、以下階段、廊下、庭、浴室と続いています。

転倒の代表的な事例をあげてみましょう。

- ◆ 敷居につまずいた
- ◆ 電気コードに足を引っ掛けた
- ◆ 居間の蛍光灯を交換する際に、脚立から転落した
- ◆ 夜間に寝室を歩行中、就寝中の妻につまずいた
- ◆ じゅうたんの端が浮いており、足を引っ掛けた
- ◆ 床に置いてあった座布団を踏み、座布団ごと滑った
- ◆ 浴室の洗い場で滑った
- ◆ 階段を下りる際に、2階から1階まで転落した

これらの事例から、転倒予防対策をまとめてみました。

### ◆【動線上から障害物をなくす】

◆整理整頓を行う  
読みかけの新聞や雑誌、脱いだ服、座布団、取り込んだ洗濯物などを、通り道に置いていませんか？

来客のチャイムが鳴り、慌てて出ようとして床の上の物につまずくということが多く

起きています。通り道には物を置かないように心がけましょう。

### ◆コード類をまとめる

室内に意外と多いのが、電化製品のコード類です。足を取られないよう、壁に這わせるか、短くまとめましょう。

### ◆【足元を安定させる】

◆自分に合った履物にする  
スリッパはかかどが浮くために脱げやすく、階段・段差などでは危険です。ルームシューズや滑り止め付きの靴下など、自分の足に合ったものを選びましょう。

### ◆カーペットやマットはズレないように固定し、端も浮かないようにする

毛足が長かったり、薄くてずれやすいカーペットは転倒の原因になります。カーペットの下にズレ防止シートを敷き、縁がめくれれないよう両面テープなどでしっかりと固定しましょう。

### ◆【視覚的に分かりやすくする】

#### ◆間接照明器具を置く

夜間トイレに起きた直後は、覚醒が低い状態で暗がり歩きのため転倒しやすくなります。直接照明ではまぶしさが強く逆に危険な場合もあります。枕元から手が届く範囲

に間接照明を置き、夜間でもすぐに部屋を照らせるようにすると安全性が高まります。

### ◆段差・階段に目印をつける

床材と敷居は同系色のことが多く、視力が低下している高齢者には違いがわかりにくい場合があります。敷居に色付きテープを貼り、床材と変化をもたせたり、階段の踏み面の端にテープを貼り、下段との違いが分かるようにすると良いでしょう。

### ◆【段差解消用具の設置や工事を検討する】

#### ◆手すりをつける

滑りやすい浴室や大きな段差のある玄関などには、手すりを設置すると安全性が高まると同時に、体の移動が楽にできるようになります。

#### ◆段差を軽減する

玄関の上がりか、まちの段差解消のための玄関台、浴槽のまたぎを楽にするための浴槽台を設置するなどして、段差の解消や軽減をすることができます。

段差解消の工事や福祉用具等については補助の対象となる場合もありますので、保健福祉課（電話56・21122）までご相談ください。



デイサービスセンターでは、10月の第1週目に「鍋パーティ」を行いました！鍋は、だんだんと寒くなってきたこの時期にピッタリでした。

石狩鍋やタラ鍋、カレー鍋を作り、曜日によって異なる味を楽しみました。鍋を囲んでの食事は、普段とは違う雰囲気、にぎやかな食事となりました♪

たくさんの野菜をとることができて楽しめる鍋料理は、これからの季節、ご家庭でも活躍しそうですね♪

生活相談員 法名

## ☆収穫の秋 鍋パーティ♡



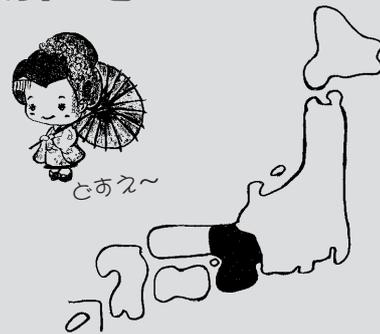
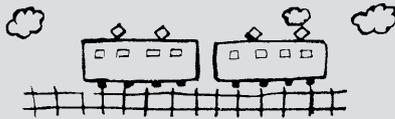
社会福祉協議会からのお知らせ

【書：前占冠中央小学校校長 小嶋康博様】

※「和」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。

## につぽん郷土料理の旅

### 【近畿地方】の巻



近畿地方の範囲については、明確な定義はありませんが、京都府・大阪府・兵庫県・滋賀県・奈良県・和歌山県・三重県の2府5県を含める場合が多いようです。

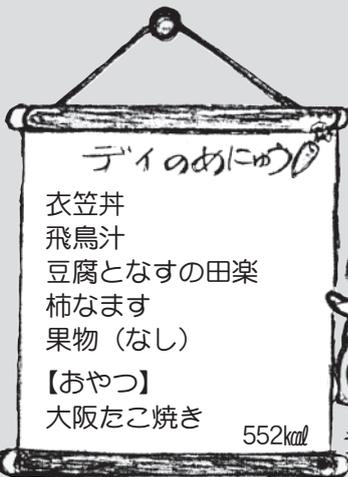
今回は、奈良県・京都府・和歌山県・大阪府それぞれの郷土料理を献立に取り入れてみました。

【衣笠丼】油揚げと九条ネギを卵でとじた京都府民なら誰でも知っているという丼で、今回は九条ネギの代わりに軟白ネギを使ってみました。

【飛鳥汁】奈良県飛鳥地方の郷土料理で、牛乳が日本に伝来した飛鳥時代に貴族の間で広まっていた鶏肉を牛乳で煮込んだのが始まりの「飛鳥鍋」を汁にしました。

和歌山県名産の柿を使った【柿なます】、そしておやつは大阪発祥とされる【たこ焼き】です。

衣笠丼や飛鳥汁は身近な材料で簡単にできますよ。レシピを知りたい方は気軽に連絡くださいね。



デイのめいめい  
衣笠丼  
飛鳥汁  
豆腐となすの田楽  
柿なます  
果物 (なし)  
【おやつ】  
大阪たこ焼き

552kcal



## 【11月の行事食】

11月15日 七五三 ……千歳飴、赤飯

### 栄養士のつぶやき (@栄養士)

七五三になるとよく目にする千歳飴は、江戸時代に浅草の飴売りが長生きするようにと縁起をかついで「千歳飴」と名付けて売ったのが始まりという説も!!それに、袋も縁起の良い鶴亀や松竹梅が描かれています。昔も今も“子どもには健康で長生きしてほしい”という親の願いは同じなのですね♥ ●平川 みゆき

