

2021 年度安全標語 **オンとオフ切り替え上手で怪我也無し**


ごえん
誤嚥に注意

高齢者の嚥下障害と改善方法について

加齢とともに「むせることが多くなった」「飲み込みが負担だ」と感じていませんか？

★思い当たるところをチェックしてみましょう

自覚症状チェック	食事中やお茶の時間にむせることが多くなった
	飲み込んだあとも口の中に食べ物が多く残っている、のどに食べ物が残っているような感覚がある
	飲み込んだ後にしゃべると、ガラガラ声になる
	体重の減少が目立つ
	発熱や微熱を繰り返す
	睡眠中も、むせたり咳込んだりする



2 つ以上当てはまった方は、一度病院で診てもらいましょう。嚥下障害だけでなく、他の病気が隠れているかもしれません。

原因	理由
唾液量の減少	唾液の量が少なくなると、食べ物をしっかりと噛むことができず、食べ物を滑らかに飲み込むことや消化することが困難になります。唾液と食べ物が上手く混ざり合って初めて、すりと喉を通るのです。
歯の状態の悪化	入れ歯が合わなかったり、部分的に歯が欠落していたりするとうまく食べ物を噛み砕くことができません。小さく噛み砕くときの負担が大きくなるだけでなく、飲み込む力も通常より大きな力が必要になってしまいます。
筋肉・筋力の低下	喉仏に手を添えてゴクンと飲み込んでみると、飲み込む際に喉仏が上がっていることがわかります。筋力低下でこの飲み込む力が衰えると、喉の途中に食べ物が溜まってしまい、上手く流れなくなります。また、気管（空気が通る道）に食べ物が入ってしまうと、「誤嚥（ごえん）」となり、誤嚥性肺炎を引き起こす原因になります。

自宅でできる嚥下リハビリ

顔・首・口のマッサージ

お風呂に入って筋肉が柔らかくなっている時などに指や手の甲でやさしくマッサージ



肩や首のストレッチ

両手を上げたり下げたり、首を傾げる、回すといったストレッチ

早口言葉



口の体操



歌う



早口言葉を言ってみたり、口を大きく動かしながら『ばたから・ばたから・ばたから』のように音を繰り返したり、変顔をしてみたり、好きな曲などを歌ったりすることで、噛む時や飲み込みに必要な筋肉の動きをスムーズにします。

参照先 <https://kaigo.homes.co.jp/manual/healthcare/kaigoyobo/enge/>

冬こそ体幹を鍛えて転倒予防 ～座ってできる体操～

腰捻り体操

- ・座った状態で腰を左右に捻ります。
- ・高齢になってくると体を捻る動作が難しくなるので、痛みがでない範囲で行いましょう。
- ・骨粗しょう症や脊柱管狭小症などの疾患を患っている方は無理しないように。悪化する場合があります。

おじぎ体操

- ・ひざに手を置き、体を前に倒していきます。
- ・余裕があれば手を下に伸ばして、地面に着くまで前に倒してみよう。
- ・体を前に傾けることができるようになると、立ち上がり動作もスムーズに行いやすくなります。

寒くなると起こりやすいからだのトラブルと対策

11月には朝夕と日中の寒暖差が大きくなり、冬の訪れを感じます。冬は、高齢者にとってたくさんの危険が潜む季節です。

	原因	症状	対策
低体温症	長時間寒い場所にいることで体温が低下し、熱の産生量よりも体温低下が上回ることで発症 	低体温症は緩やかに進行する場合が多いため気づきにくく、気が付けば意識障害を起こしていることもある。進行すると最悪の場合呼吸の停止や心停止により死に至る。	・室温が低い状態をつくらないこと ・低栄養や低血糖も原因となるので栄養のある食事を摂る ・糖尿病の方は血糖値のコントロールなどが必要
手足の冷え	高齢者になると体温を調節する自律神経の働きが衰え、体温調節がスムーズに行えなくなる。 	夜も眠れなくなるほどの冷えに悩まされる場合や免疫力の低下をまねく。	・室温の管理 ・入浴で体を温め血行を良くする。 ・適度に日光を浴びて自律神経を整える。 ・栄養のある食事を摂り熱の産生量を上げる。 ・運動をして体を温める
感染症	寒さが増してくると、インフルエンザウイルスや新型コロナウイルスが空気中を飛散しやすくなる。 	ウイルスが体内に入ることによって感染し、発熱、咳、肺炎などを引き起こす。高齢者や基礎疾患のある方は感染症にかかりやすくなるだけでなく、重症化し命にかかわる事態にもなるおそれがある。	・手洗い、うがいを適宜行う。 ・マスクを着用する。 ・バランスの良い食事をとる。 ・ウイルスが空気中を飛散しにくくするため、常に湿度が50～60%がある状態を保つ。
関節痛	腰、肩、膝の関節痛が発生することで歩くことが辛くなり、動くことを控えてしまう。血行不良や筋肉が冷えて硬直するため起こる 	加齢とともに骨と骨の間のクッションの役割をする軟骨がすり減って痛みが発生する。	・運動し筋肉をほぐす。 ・入浴や足浴で体を温めて血行を良くする。 ・膝への負担を軽減するため、ウォーキングなどの軽い運動を日常的に行い、筋肉を衰えさせない。
ヒートショック	寒い場所から暖かい場所へ移動することで急激に血圧の変動が起こり、心臓に負担がかかることで脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなる。 	急激な温度変化が心臓に強い負担をかけるため意識の消失、脳血管疾患、浴槽での溺水が多く発生する。	・空間ごとの寒暖差を無くす。 ・居室を温めるだけでなく脱衣場やトイレにもヒーターなどで温める。 ・入浴前の浴室の壁や床にお湯をかけ浴室全体を温める。
浴室内熱中症	意外と多いのが冬場の浴室での熱中症。熱い湯に長時間浸かると体温が上昇し、大量に汗をかくため、電解質や水分が体内に不足し脱水症を引き起こす。	浴室内は多湿になりやすいため、有効に熱を下げるができない。寒い時期は水分の摂取量が減少する傾向があるため浴室で熱中症にかかるリスクが高くなる。	・ヒートショックの対策と同様に入浴前後の水分補給が大切。 ・熱い湯に長時間浸からない。 ・長湯をしないように浴槽に浸かる目安は5分程度。 ・湯の温度の目安は40℃程度。
冬季うつ	季節性情動障害と呼ばれ、冬の訪れから徐々に発症し、春先になると回復していくというサイクルが特徴。日照時間が減ることで睡眠を司るホルモンであるメラトニンの分泌低下などでホルモンバランスが崩れ発症。	基本的な症状は気分の落ち込みや不安感など 特有の症状は「炭水化物や甘いものばかり食べたくなる」「いくら寝ても寝足りずに過眠傾向になる」ことが挙げられる。	はっきりとした原因は解明できていない。推奨されている有効対策は ・疲れを溜めないこと ・バランスの良い食事を摂ること ・日光を浴びること 

8月以降の事故の状況

事故	常に周囲への注意を怠らず、安全就業に努めましょう。		
機械除草	8月11日	飛び石で、家の壁に傷がつき、ペアガラスが割れた。	賠償
公園清掃	8月31日	作業中に虫にまぶたを刺された。	傷害

苦情	報告・連絡・相談を徹底しましょう。		
軽作業	8月5日	お願いした仕事をしてもらえない。	
機械除草	8月6日	昨年より作業場所が少ないのに金額が上がった。	
資源分別	8月23日	強い口調で持って帰るように言われた。(市民の方にも問題があった。)	
機械除草	8月24日	刈った草が隣家の敷地にたくさん入っていた。	
事務	8月27日	発注者と喧嘩をした。	
殺虫剤散布	8月27日	作業前に確認印をもらいに来て、作業した形跡がない。	
資源分別	9月1日	作業員の中に横柄な物言いや上から目線の感じの悪いスタッフがいる。	
受付	9月10日	新聞を読んでいる人がいる。質問してもよく分からない答えしかもらえないことがある。	