



毎日イキイキ!

健康情報



転ばない! ケガしない!

大掃除で見直す「家の中の危険な場所」

高齢者にとって最も事故の多い場所…それは**自宅**です。ちょっとした段差やカーペットにつまづいて骨折し、そのまま寝たきりになってしまうケースもあるため、自宅の安全対策は重要です。そこで今回は、高齢者が安心して暮らすために見直しておきたい「**家の中の危険な場所**」をご紹介します。

危険な場所 ① マット・カーペット

フローリングや畳の上にマットやカーペットを敷いている場合、端がめくれあがっていたりボリュームのある敷物だと、段差ができやすくつまづいて転倒する可能性があります。したがって、敷物は一部ではなく**全面に敷いたり、端をしっかりと固定**してめくれ上がらないような工夫をしましょう。



危険な場所 ② 障害物の多い床

廊下や部屋の入り口などの通りに物が置かれていませんか? 障害物があると、物を避けようと歩いてバランスを崩したり、足をぶついたりして転倒やケガの危険性が高まるため、**通り道はスッキリと片付けて**おきましょう。また、**延長コードや家電のコードも足がひっかけやすい**ので、**転倒の原因になります**ので注意しましょう。

危険な場所 ③ スリッパ

スリッパは脱げやすく、床をすって歩くため、ちょっとした段差でもつまずきやすい履物です。そのため室内での履物には、かかとまですっぽりと覆って脱げにくい**ルームシューズ**がおすすめです。

ただし、ルームシューズの中には滑り止めが強すぎてつまづきの原因となったり、反対に滑り止めがなくて滑りやすいものもありますので、**購入時にはしっかりと裏面をチェック**しましょう。

危険な場所 ④ 不安定な家具

高齢になると立ち上がる時や歩く時など、そばにある家具につかまることが多くなります。そういった時、**家具が不安定でグラグラしていたら大変危険**です。体重をかけてつかまるともあと思いますので、**家具の取っ手や全体の作り**にゆみやグラつきがないか、また**設置場所にも注意を**払いましょう。



危険な場所 ⑤ 浴室

浴室はとても滑りやすいため**注意が必要です**。**浴室の床や浴槽の底に滑り止め**を敷いたり、**浴槽の出入り口に手すり**を設置したり、脱衣所と浴室の床に**段差がある時はスノコ**などを敷いて高さを調節したりしましょう。

なかなか物が捨てられない人は、物の多さが危険につながっている場合もあります。大掃除のタイミングで、ご家族と一緒に片付けてあげるのも良いかもしれません。



歯とお口の健康を守る

デンタル川柳

歯がしみる!
知覚過敏を
疑って

冷たい飲み物を口にした時、歯ブラシの毛先が触れたりした時、**歯が「キーン」としみた経験はありますか?** もしかすると、それは**知覚過敏**かもしれません。近頃は知覚過敏用歯みがき粉のCMもさかんなため、知覚過敏は広く知られるようになりました。そのため「単なる知覚過敏」と軽く思われがちですが、**重症化すると神経を抜く必要もある**ため軽視することはできません。また、知覚過敏だと思っていたら実は**むし歯や歯周病が原因で歯がしみていた**ということもありますので、歯がしみた時は自己判断せずにご相談ください。

