

グループ桂台通信

第230号 2017年1月
発行 グループ桂台
責任者 中村涼子
電話・FAX 894-2735

[グループ桂台は生活支援の非営利団体です]

事務所: 〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3

湘南桂台自治会事務所内

URL <http://www.katuradai.com/katuradai.html>

目次

1面: 新年のあいさつ、高齢者の転倒について
2面: 高齢者の転倒について
3面: 歯科医からのアドバイス 第14回 虫歯予防 (8)
4面: 11・12月度活動実績、ひとりごと他



明けましておめでとうございます

グループ桂台代表 中村涼子

皆さま良いお年をお迎えのことと存じます。

さてグループ桂台の活動は20年目に入りましたが、岐路に立たされています。なぜかと言いますと、去年は協力会員の新規加入が一人もありませんでした。現在、在籍の協力会員は高齢化し、急な依頼には以前のようにすぐに対応することもできなくなっています。

去年は活動の依頼を何度お断りしたでしょうか。心苦しい限りと思っています。このような現状が続きますと運営も成り立たなくなります。

私たちは世の中の高齢化を先取りして、ここ数年は協力会員増強に努めてきましたが叶いませんでした。また、孫育てや親の介護等も重なり活動者自身が身動きできない状況にあるのです。

このような状況の中、精一杯活動してくださる協力会員の皆様、本当に有難うございます。賛助会員の皆様、いつもご支援いただきまして有難うございます。皆様のお力でグループ桂台の活動は成り立っております。本年もよろしく願いいたします。



高齢者の転倒について

高齢者のけがの原因は、転倒によるものが一番多く、自宅での転倒の割合が高くなっています。介護が必要となった原因として、骨折・転倒はワースト5位に入っています(厚生労働省の国民生活基礎調査2010)。

また、男性よりも女性の方がけがをしやすく症状も重くなる傾向にあります。

転倒事故の例をあげます。

- * 階段からの転落、床での転倒
- * トイレから廊下に出たとき、つまずいて転倒
- * 浴室での転倒
- * 掃除機のコードにつまずいて転倒

◆ 高齢者の転倒で起こりやすい骨折は、腕の付け根、手首、背骨、太ももの付け根などです。

— 2ページへ続く —

◎転倒の原因には、内的要因と外的要因があります。

内的要因

- ① 体の状態の変化や力が弱くなる、バランスが悪くなる、視野や視力が悪くなる、感覚が鈍くなる
- ② 精神・心理面…あせり、不安、緊張、興奮、注意力不足等
- ③ 服薬状況…服用している薬の影響
 - ・複数、多数の薬をのんでいる
 - ・内臓の機能が低下しているため副作用が出やすい
 - ・薬をのみ始めてから体調に変化があっても言わない



外的要因

- ① 履物が脱げやすい、滑りやすいものを履いている
- ② 床の状況がでこぼこしている、小さな段差や滑りやすい床である
- ③ 夜間などの足元が暗い
- ④ 床に障害物がある（電気コード、カーペットの端の折れ、滑りやすいマット等）

転倒を予防するには

ころばないための体づくりが大切です。バランスの良い食事を摂り、適度な運動を心がけましょう。運動の例をあげます。

- * 壁に両手をついて、姿勢よく、かかとの上げ下げ運動（30回位）
- * 壁に両手をついて、姿勢よく、片脚ずつ足をあげる運動（30回位）
- * 椅子からの立ち座り運動
- * 少し早目に歩く

などです。



◆丈夫な骨を作るには、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを摂るようにしましょう。

カルシウム：乳製品、小魚、大豆製品、野菜（小松菜等）、海藻類等

ビタミンD：鮭、サンマ、サバ、ウナギ、シメジ、干しシイタケ、鶏卵等

ビタミンK：納豆、チーズ、牛乳、海藻類、色の濃い緑黄色野菜（ホウレンソウ、ブロッコリー、春菊等）

けがや転倒に気を付けて今年一年を元気に過ごしましょう！





歯科医からのアドバイス

桂台歯科医院 歯科医師 菅原幹大先生

第14回 虫歯予防（8）

8. フッ化物配合^{しまざい}歯磨剤（歯磨き粉）の効果的な使い方について

虫歯予防のためのフッ化物応用で最も一般的なものは、毎日歯磨きをするときに使用する歯磨き粉（フッ化物配合歯磨剤）ではないでしょうか。

ブラッシングやブラッシング後の習慣に関する研究から、フッ化物配合歯磨剤の効果的な利用法があります。

- ①ブラッシングの回数：1日2回以上使用すると1回のみ使用よりも有意に歯垢中のフッ化物濃度の上昇がみられます。
- ②継続的に使用すること。
- ③ブラッシングの実施時間：特に就寝前が効果的です。
- ④1回のブラッシング時間：一般には3分間実施するようにしてください。
- ⑤使用する歯磨剤の量：成人では最低0.5g以上必要とされています。個人的には成人の場合1g、子供（6歳以上）はその半分程度が良いかと思っています（図21）。
- ⑥ブラッシング後の洗口：洗口回数が多いほど、洗口時間が長いほど、使用水量が多いほど、唾液中のフッ化物濃度の低下が速いため、洗口は1回に留めるようにしましょう。また、普段から少量の水で洗口することに慣れていれば、万一の災害時にも役立つでしょう。
- ⑦ブラッシング直後の飲食は、唾液中のフッ化物の消失率が速まることから、直後1時間程度は飲食を避けることが望ましいでしょう。



図21 歯磨剤1回の使用量。成人の場合（1g）

※ 6歳未満児におけるフッ化物配合歯磨剤の使用について

基本的には上記と変わらないのですが、漱ぎが難しいこともあるため、注意事項を列挙します。

- ①1日1回はフッ化物配合歯磨剤を使用する。
- ②1回のブラッシングに豆粒大（0.25g、幼児用歯ブラシの1/2）の量を使用する。
- ③3歳未満では1日1回（就寝前）、3歳以上では1日2回（就寝前と他に1回）使用する。
- ④できれば500ppm以上のフッ化物配合歯磨剤を使用すると効果的。
- ⑤から磨きの後で仕上げ磨きとして歯磨剤を使うのもよい（ダブル・ブラッシング）。
- ⑥歯磨剤の吐き出しや洗口を練習させる。
- ⑦直後の飲食を控えるように保護者は指導する。

参考文献

歯科衛生士（クインテッセンス出版）、日本歯科評論

お知らせ

《 年忘れの会 》

12月3日に、タパス&タパスで年忘れの会を行いました。料理はイタリアンで、皆さん食欲旺盛でした。

おしゃべりに花が咲きました。1年間の活動の疲れは取れたでしょうか。

帰りは三々五々にウインドウショッピングをして帰りました。

《 ノロウイルスにご用心!! 》

昨年12月からノロウイルスによる食中毒が流行っているようです。手洗いが一番の予防になります。

特に調理をする前には、しっかり手洗いをしましょう。

トイレ使用後の手洗い励行！行って下さいね。

11・12月度活動実績

(平成28年12月31日現在)

会員数					
協力会員		利用会員		賛助会員	
11月	12月	11月	12月	11月	12月
69名	69名	81名*	81名*	95名	95名
活動実績				11月	12月
		利用者数		13名	14名
		活動員数		14名	10名
		11月		12月	
家事支援(掃除・料理)		43件	48.0時間	29件	27.5時間
介助(通院等)・介護		7件	10.0時間	10件	20.0時間
その他		0件	0時間	0件	0時間
合計		50件	58.0時間	39件	47.5時間
		11月		12月	
事務局電話当番		20日	60時間	16日	48時間

*利用会員の内6名は協力会員と重複しています。

《 チケット精算日 》

1月31日(火) 午後1時~4時

2月28日(火) 午後1時~4時



活動報告

- 11/10 サロン「ぷらっとオアシス」
- 11/12 ミセコン脳トレ実行委員会
- 11/14 栄区社協ボランティア市民活動団体分科会
- 11/15 グループ桂台通信 11月号発行
- 11/16 グループ桂台代表・副代表会議
- 11/17 ミセコン(店コンサート)
- 11/18 Nサポーターネットワーク桂台打合せ
- 11/19 サロン運営委員会
- 11/20 役員会
- /20 コーディネーター会議
- 11/22 桂台地域ケアプラザ貸館登録利用者説明会
- 12/01 サロン「ぷらっとオアシス」
- 12/03 年忘れの会
- 12/04 本郷中央地区協働福祉講座
- 12/07 地域福祉連絡会
障害者福祉施設との交流
- 12/10 ミセコン脳トレ実行委員会
- 12/17 サロン運営委員会
- /17 ミセコン(クリスマスコンサート)
- 12/26 ~ 1/4 冬休み

ひとりごと



2~3年前より夫の男声合唱団の練習に付き添って、月に2回の土曜日に綱島まで出掛けている。先週は練習後に新年会があったので、車では行かずに、バス・電車で行った。帰り際に、洋光台にお住いの88歳の超元気な方から「ご一緒しましょう。敬老パスをお持ちならタダで帰れますよ!」と言われ、先導されるまま、東急バスで新羽➡ブルーラインで16駅目の上大岡駅➡すぐに入って来たバスで港南台駅。Suicaを使うことなく、敬老パスを見せるだけで帰って来たのは初体験。東横線綱島駅から横浜、それから大船あるいは港南台…というルートしか頭になかった私達にとっては、目からウロコ!

別のコーラス仲間からも「どんなルートを使えばタダで行けるか?みんな研究しているんですよ!それがまた楽しいんです」と聞いた。これからは見習って、バス・地下鉄利用で、いろんな場所に足を運ぼう!夫との同伴前提…は、まあ仕方ないか!?

megu

編集委員: 中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・金子(多)・石川(和)