

◆オーラルフレイルの予防・改善

「加齢で衰える口腔機能の維持・改善に努めること」、「口の中を清潔に保つこと」、「定期的な歯科検診で自分の歯や口の状態を知ること」により、オーラルフレイルは予防・改善することができます。

(岐阜県「介護予防」実践マニュアル(改訂第2版)より、予防・改善方法を以下に抜粋)

1. 口や舌の筋力をアップする運動

唇や頬、舌の筋力などのお口まわりの筋肉が衰えると、食べこぼしが起こりやすかったり、活舌が悪くなったりします。

①唇を中心とした口の体操

「ウ～」と口をすぼめ、次に「イ～」と横に開くという動きを数回する。

②唇と頬の運動(空ぶくぶくうがい)

頬を膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。

③舌圧訓練

舌を左の頬の内側に強く押し付け、自分の指で口の中の舌の先を頬の上から抑える。それに抵抗するように、舌を頬の内側にゆっくり10回押し付ける。

④パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」の各発音8回を2セット行う。

「パ」・・・唇をはじくように

「タ」・・・舌先を上の前歯の裏につけるように

「カ」・・・舌の奥を上顎の奥につけるように

「ラ」・・・舌をまるめるように

2. 唾液腺マッサージ

加齢や女性ホルモンの低下によって、唾液を作り出す唾液腺の機能が低下します。唾液の量が減ると、口の中が乾いて飲み込んだり口を動かしたりしにくくなり、さらに唾液の量が減るという悪循環に陥ってしまいます。

①耳下腺マッサージ

指数本を耳の前(上の奥歯辺り)にあて、10回ほど円を描くようにマッサージする。

②顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3~4か所を順に各5回ほどゆっくり押していく。

③舌下腺マッサージ

顎の中心辺りの柔らかい部分に両手の親指を添えて、10回ほど上方向にゆっくり押す。

3. 嚥下機能(飲み込む力)をつける運動

嚥下機能が低下すると、食べ物を咽頭に送る力が弱くなり、“食事のおせ”や“誤嚥”を起こしやすくなります。

(誤嚥とは、飲み込んだ食べ物や唾液などが、食道ではなく気道(気管)に入ることです。)

①開口訓練

ゆっくり大きく口を開け、10秒間保持する。

次にしっかり口を閉じて10秒間休憩する。

これを1日2回(朝と夜)行う。

②ベロだしごっくん体操

舌を少しだしたまま、口を閉じてつばを飲み込む。

③ごっくん体操

喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。

喉ぼとけが上がることを確認する。

4. 咀嚼機能(噛む力)をつける運動

咀嚼機能が低下すると、硬い食べ物を食べることが困難になり、摂取する食べ物の種類や量が減少し、低栄養のリスクが高くなってしまいます。

咀嚼機能の改善は、単に噛む機能だけでなく、唾液の分泌量を増やすことにもつながります。

また、よく噛むことによって脳の機能が刺激されると、記憶力、集中力、判断力などが高まり、認知症予防にも効果があります。

①するめを噛む

するめを片側で噛み、次に舌・唇・頬を使い、反対側に移して噛むことを繰り返す。

②下顎運動

指で下顎を抑えて下方に引きながら、口はそれに抵抗して噛む動き(咀嚼運動)をする。

③ガムを噛む

1日2回(朝と夜)、唇を閉じて、5分間ガムをしっかりと噛む。

ガムを噛む際は姿勢を正して、左右両側で均等に噛む。

5. 歯科口腔の定期的な管理

日頃の歯磨きやうがいと、定期的にかかりつけ歯科医へ通うことで、歯や口腔の健康を保ちましょう。

①口腔ケアの有用性

歯磨きやうがいをすることで、歯や歯茎・舌などに付着した食べ物の残りかすや歯垢を除去して口腔内を清潔に保ちましょう。

これは、自分の歯を虫歯や歯周病から守り、インフルエンザウイルスなどのウイルスや細菌を体内に入らないように予防するだけでなく、誤嚥性肺炎の予防にも有効です。

(誤嚥性肺炎とは、食べ物や唾液が気道に入ることによって口の中の細菌が肺に入り込んで起こる肺炎のこと。食事の際だけでなく、口内に残っている食べ物の残りかすでも起こる可能性がある。)

②8020(はちまるにまる)運動

平成元年から厚生省(現・厚生労働省)と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

大人の歯の数は28~32本ですが、親知らずを除く28本のうち、少なくとも20本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛みくだくことができ、食生活に満足すると言われています。

③義歯(入れ歯、インプラント)をする

失った歯を義歯で補わないとどうなるのでしょうか。

隣接した歯が傾いたり、残った歯の移動が始まったりして、全体の歯並びや噛み合わせが乱れていきます。また歯と歯の間に隙間ができて、食べかすが挟まりやすくなり、その結果、虫歯や歯周病のリスクが高まり、さらに多くの歯を失う恐れがあります。

歯を失った場合には、適切に義歯を用いて、しっかりと食事ができるよう治療しましょう。

2. ヒートショックを防ごう

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけに、心臓や血管に負担がかかった状態のことを言います。軽度な症状であれば立ちくらみ程度で少し休むと回復しますが、重度になると心筋梗塞や脳梗塞、大動脈解離などを引き起こし命にかかわることもあります。

気温の下がる冬場は特に危険です。

岐阜県高齢福祉課「ヒートショックの予防について」はこちら
(<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/13807.html>)

◆ヒートショックの危険性が高い人

①高齢者

循環器系や自律神経系の機能低下により、血圧や心拍数の変動に適切に対応することができないため、ヒートショックを起こしやすい傾向があります。

②高血圧の方

血圧の急激な変動による低血圧が起きやすく、意識を失うおそれがあります。

③糖尿病や脂質異常症の方

動脈硬化が進行している可能性から健常の方に比べて血圧を適正に保つことが難しい場合があるため、注意が必要です。

◆ヒートショックが起きやすい状況

①入浴時

脱衣所や浴室は暖房設備がないことが多く、冬場は室温が10℃以下になる場合も珍しくありません。寒い場所で衣服を脱ぐと、寒さで血管が縮こまり、血圧が急上昇します。続けて浴槽の温かい湯につかると、今度は血管が一気に広がり、血圧は急激に低下します。この血圧の乱高下が、ヒートショックをもたらします。

②冬場の部屋の移動

トイレに行こうとして廊下に出たり、普段あまり使わない部屋に行ったりなど、冬場に家の中を移動する場合も、ヒートショックのリスクが高まります。

屋内であっても部屋によっては、室温が低いことが多々あります。暖かいリビングから寒い場所に移動すると、急な血圧の変化が生じてヒートショックが起きやすくなるのです。

(夏場でも冷房の効いた室内と猛暑の屋外を行き来すると、血圧の急激な変化が起こり、ヒートショックが生じる可能性があるので注意してください。)

③サウナでの交互浴

サウナでサウナ室と水風呂への入浴を繰り返す温冷交代浴(交互浴)には、自律神経の働きを高める作用があると言われています。

しかし一方で、発汗による「脱水症状」や、温度差の大きい場所を行き来するため「体温の急激な変化」によって、血圧が急激に変化することでヒートショックが生じる危険性が高まります。

◆入浴時のヒートショックによる事故を防ぐポイント

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

温度の急激な変化を避けるため、入浴前に脱衣所や浴室を暖房器具で暖めることが効果的です。窓まわりは熱が逃げやすいので内窓を設置するなど効果があります。

2. シャワーを活用したお湯はりをしましょう

浴室暖房がない場合は、浴槽のお湯を入れる際、高い位置からシャワーで給湯すると蒸気で浴室全体が暖まります。自動給湯の場合はふろの蓋を開けたり、最後の5分をシャワーで給湯したりするだけでも効果があります。

3. お湯の温度は、41度以下で浸かる時間は10分を目安にしましょう

10分間の入浴で体温は38度になり、熱いお湯ほど体温は早く上昇します。体温が高くなると、意識障害を起こし、浴槽から出られなくなるなど溺水やショックによる心停止の危険性があるとの報告があります。

半身浴でも長時間入浴すれば、体温が上昇するので気をつけましょう。

4. 日没前の入浴(午後2~4時ころがおすすめ)がお勧めです

日没前であれば日没後に比べて外気温が高いため、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないことに加え、人の生理機能は2時~4時がピークであることから、温度差への適応がしやすい時間帯とされています。

朝湯は気持ちが良いものですが、早朝は睡眠中の汗や排尿により大量の水分を失い、血液が非常に濃縮されて固まりやすい状態となっています。その状態で入浴すると更に血液が固まりやすくなり、ヒートショックのリスクも大きくなります。朝に入浴したい場合は、起きぬけは避け、水分をしっかり補給してから入浴しましょう。

5. 食事直後や飲酒時の入浴を控えましょう

食後1時間以内は血圧が下がりやすいため、食後に入浴する場合は、最低でも1時間はゆっくり休んでから、入浴しましょう。

また飲酒時、医薬品(精神安定剤、睡眠薬など)の服用後も血圧が下がり、意識障害が起こる可能性があります。お酒が飲みたい方は夕方に入浴し、その後晩酌してはいかがでしょう。

6. 一人での入浴を控えましょう

異変の発見の遅れが死亡事故につながる可能性があります。

可能であれば、家族の見守りのある時間に一言声をかけてから入浴しましょう。また家族はいつもより長く入っているようであれば気にかけて声をかけましょう。

一人での入浴を避けるため、公衆浴場の利用をするのも良いでしょう。

◆部屋の移動時のヒートショックによる事故を防ぐポイント

1. 家の中の温度差をなくしましょう

2018年に世界保健機関(WHO)が公表した「住宅の健康性に関するガイドライン」では、冬は最低でも全室18℃以上を推奨しています。

しかし、家全体を断熱構造にリフォームするのは費用面でなかなか難しかったりしますよね。以下のような比較的安価ですぐにできる方法で対策し、快適に暮らしましょう。

①敷物をする

床にラグやカーペットを敷くことで、冷えを緩和できます。特に起毛タイプは毛の間に空気を含むため、冷気を感じにくくなります。更に敷物の下にアルミシートを敷くと、アルミが保温効果を発揮します。

リビングだけではなく、トイレや洗面所、脱衣室にもマットを敷いたり、またコルクマットでも同様の効果を得られるので廊下などで利用したりするのも良いでしょう。

②窓からの冷気を緩和する

厚手・長めのカーテンをつけたり、窓サッシに隙間テープを貼ったりすることで、窓からの冷気を緩和して、温度差を少なくする工夫をしましょう。

③コールドドラフト現象対策をする

暖かい空気は上へ、冷たい空気は下へいくため、冬場に冷たい窓ガラスからの冷気が、暖かい室内に流れ込み、足元が冷えるコールドドラフト現象がおきます。

床上1mの温度変化より、足元の温度の方が血圧への影響があると言われています。

ひざ掛けをしたり、エアコンで室内を暖房する時に風向を下向きに設定したりして、足元を暖めましょう。

また、移動式の暖房器具は窓の下に置くことで、窓際で冷やされた空気が部屋へ流れる前に温めることができますし、サーキュレーターを併用すると足元に溜まった冷気を循環させることができるため、室内の温度差を減らすことができ、熱暖房効率も上がります。

④小型の暖房器具を導入する

トイレや玄関、洗面所、脱衣室に暖房器具を設置しましょう。また、トイレに暖房便座を設置してもいいでしょう。

⑤冬季は暖房に加えて加湿器を併用する

体感温度は気温と湿度が関係しており、湿度を高く保つことで体感温度が上がり、暖かく感じることができます。そのため、加湿器を利用することも寒さ対策の一つとして有効です。

ただし、加湿器のタイプによってはさらに寒くなる可能性もあるので、ヒーター付きの製品をご使用になるか、エアコンから出る暖かい風にあたる位置に加湿器を置くことによいでしょう。

(加湿器は冬の乾燥対策としても効果的ですが、湿度 90%ではウイルスは抑制できてもカビやダニが発生してしまうので、湿度 60%でのご使用がお勧めです。)

2. 暖かい恰好をしましょう

たとえ短時間であっても部屋を移動する際は、スリッパを履いたり、何か上着を羽織ったりする習慣を日頃からつけておきましょう。

3. 夜間のトイレに気を付けましょう

寒い夜中、廊下を歩いてトイレに行くと心臓に負担がかかります。可能であれば、寝室はトイレに近い場所に配置するか、夜間だけでも部屋に簡易トイレを置くと安心です。

◆ヒートショック予報

一般社団法人日本気象協会と東京ガス株式会社で共同開発した「ヒートショック予報」というものがあります。気象予測情報に基づき、家の中で生じる温度差などから「ヒートショックのリスクの目安」を算定し、油断禁物・注意・警戒・気温差警戒・冷え込み警戒の5段階のアイコンで知らせる情報です。

パソコン・スマートフォンから日本気象協会が運営する天気予報専門メディア「tenki.jp」で、閲覧可能なので、ご活用ください。(「ヒートショック予報」は、10月～3月に提供されています。)

岐阜県内各地の「ヒートショック予報」はこちら <https://tenki.jp/heatshock/5/24/>