

介護・健康の豆知識

1. 転倒予防:「立ち上がり 3 秒」でふらつきを防ごう

高齢者の転倒は骨折や寝たきりにつながる大きなリスクです。特に立ち上がった瞬間の「ふらつき」は要注意。実は、座ってから立ち上がる時にたった 3 秒静止するだけで、転倒の危険を減らすことができます。

💡 どうして 3 秒で防げるの？

急に立ち上がると血圧が下がり、めまいやふらつきが起きやすくなります。3 秒静止することで体がバランスを整え、安心して歩き出せるのです。

✅ 今日からできる実践方法

1. 椅子に浅く腰かける
2. 足を肩幅に置き、ひじ掛けを持って立つ
3. 立ったら 3 秒止まる → それから歩く

🚑 困ったときは

立ち上がって「視界が真っ白になる」「転倒が続く」といった場合は、医師に相談しましょう

2. 嚥下:「食後 30 分は座る」で誤嚥性肺炎を遠ざける

誤嚥性肺炎は高齢者にとって命に関わる病気です。でも「食後に横にならず、30 分座る」だけで大きな予防効果があります。

💡 なぜ座るのが大事？

横になると食べ物や胃液が逆流しやすく、むせや誤嚥につながります。背中を支えながら座ることで、自然に喉や胃に負担がかからなくなります。

✅ 実践のコツ

- 食後はテレビや談話で 30 分ほど座る
- 頭を少し高く、クッションを活用

- 水分は一度にたくさんでなく、少しずつ

チェックポイント

- 食後すぐに横になっていませんか？
- 夜の就寝直前にたくさん水分をとっていませんか？
- むせが増えていませんか？

3. 認知症ケア:「思い出して！」より「一緒に見てみよう」

認知症の方との会話で大切なのは「共感」と「行動の提案」です。

「思い出せない」ことを責めるのではなく、一緒に確認する姿勢が安心感を生みます。

NG と OK の声かけ

- 「忘れたの？」 → 不安や怒りを強める
- 「それは心配でしたね」 → 共感
- 「一緒に見てみましょう」 → 安心して行動できる

チェックポイント

- 否定的な言葉を使っていないか
- 急かしたり問い詰めていないか
- オウム返しで気持ちを受け止めているか

4. 睡眠: 昼寝は「15～30分」で夜もぐっすり

夜ぐっすり眠るためには、昼寝の取り方がカギです。

昼寝は 15～30 分、午後 3 時までが理想です。

なぜ昼寝が影響する？

長時間や夕方以降の昼寝は体内時計を乱し、夜の不眠や中途覚醒の原因になります。

実践のコツ

- 昼寝はソファやリクライニングで軽く
- アラームを使って 20 分以内に起きる

- 夕方は軽い散歩や体操で活動的に

チェックポイント

- 昼寝が1時間以上続いているか
- 就寝時刻が遅くなっていないか
- 夜に何度も目が覚めていないか

5. 排泄：便秘予防の「3つのS」=水分・姿勢・スケジュール

高齢者に多い悩みの一つが便秘です。
薬に頼る前に「3つのS」で自然な排便を目指しましょう。

3つのSとは？

1. 水分：コップ6～8杯を小分けで飲む
2. 姿勢：足を床につけ、前かがみで排便
3. スケジュール：朝食後など決まった時間にトイレ習慣

チェックポイント

- 3日以上便が出ていない
- 強くいきまないと出ない
- 下剤を自己判断で使っていないか

困ったときは

腹痛や嘔吐を伴う便秘、便秘と下痢の繰り返しは受診が必要です。