

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です！

八代市第2地域包括支援センター



# やまびこだより

〒866-0824 八代市上日置町 2345

TEL:30-8071 FAX:30-8072

ホームページ: <http://www.kyoujukai.jp>

E-mail: [asahien-h@ray.ocn.ne.jp](mailto:asahien-h@ray.ocn.ne.jp)



令和2年 冬号



あけましておめでとうございます

今年もよろしく申し上げます



2020年は東京オリンピックの年となり、あわただしい1年になりそうです。2回目の東京オリンピックを経験する方も多いと思います。

さて、介護保険制度も2021年の改正に向けての議論が進められていきます。「共生（互助や民間のサービス）」や「予防（自助）」を取り入れて、高齢者が住み慣れた地域で自分らしく過ごすことができるように考えていかなければなりません。2020年は、いつまでも元気に暮らすために自分が取り組むことを考える年になればよいと思います。

## 「口腔ケア」で健康長寿



高齢になるにつれて、筋力や心身の活力が低下していく状態を「フレイル（虚弱）」といいます。

健康と要介護状態の間のような段階で、多くの方がフレイルの段階を経て要介護状態になるといわれています。

高齢者の口腔機能の低下（オーラルフレイル）は、フレイルの悪循環のきっかけになりやすいことがわかっています。

歯と口の状態が悪くなると、栄養がとりにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなったりすることなどから、フレイルの状態を招きやすくなります。

このような状態になっていませんか？

- ・虫歯や歯周病を放置している
- ・口の中の食べかすをそのままにしている
- ・入れ歯の手入れが不十分
- ・入れ歯が合わない状態で我慢している
- ・抜けた歯をそのままにしている
- ・舌に汚れがたまっている
- ・人と話す機会がない
- ・食べ物をこぼす
- ・よくむせる
- ・口がかわく



【口から始まるフレイルの例】



### ※1▶サルコペニア

加齢にともなって筋肉量、筋力が低下し、身体機能が衰えた状態。

### ※2▶ロコモ（ロコモティブシンドローム）

足腰の筋力が弱まったりひざなどに異常があり、要介護の危険が高まった状態。

# 今日からはじめましょう！口腔ケア♪

## ◎毎食後、歯磨きを

歯ブラシ、歯と歯の間をみがく歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って正しく丁寧にみがきましょう。

## ◎義歯は外してみがく

義歯（入れ歯）は装着したままではなく、はずして丁寧にみがきましょう。

## ◎定期的に歯科受診

定期的に歯科医院へ行き、歯石をとったり義歯や口の中の状態をチェックしてもらいましょう。

## ◎舌の清掃も大切

舌の上についた汚れ（舌苔）の清掃は、口臭の予防に効果的です。

## 口腔体操

食べ物を飲み込む機能を保つために、口腔体操を毎日行いましょう。

- 口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりしましょう。



- 口を大きく開けて、舌を出したりひっこめたりしましょう。



- パパパ、タタタ、カカカ、ラララと発音しましょう（「いはにほへと……」と発音してもよい）。



- 舌を出して上下、左右に動かしてみよう。



- 口を閉じたままほおをふくらましたり、ゆるめたりしましょう。



「高齢者は肺炎に気をつけて！」より抜粋

口腔ケアは、歯周病・誤嚥性肺炎・認知症・糖尿病・心臓病・インフルエンザなどの予防にも効果があります。

流行中！！！！

インフルエンザを予防しましょう！！！！

### 主な予防方法

- ① 流行時は人込みを避ける。  
外出時はマスクをつけるようにしましょう。  
他人からの感染を防ぎ、他人に感染させることも防ぎます。
- ② 外出後は、うがい、手洗いをする。  
インフルエンザのウィルスを洗い流しましょう。

- ③ 室内の温度を保つ。  
ウィルスは乾燥した状態で活発に活動します。加湿器などを使って湿度を保ち、定期的に室内の換気も行いましょう。
- ④ 体力を保つ。  
バランスのとれた食事、十分な睡眠、そしてあまり厚着をしないように心掛けましょう。

