

地域包括支援センター便り

第5号 2009.2



『口の寝たきり』になっていませんか？

口腔ケアをおろそかにしていると、口の中が不衛生になったり、食べ物がおいしくなくなったり、対面を気にして人と話す機会が減るなどの危険があります。

体は動いても、口腔機能がどんどん衰えていく状態を『口の寝たきり』と言います。

最近、お茶を飲むとむせる... 固い物が食べにくい... という事はありませんか？

「たかが口の事...」と思うのは大間違い！

口は食べる・話す・表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活を送る為の大切な機能をもっています。口腔のお手入れをおこたらず、いきいきとした毎日を送りましょう。

～自分の口腔機能をチェックしてみましょう～

半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか	はい	いいえ

側のチェックが2つ以上入った人は口腔の機能低下の恐れがあります。

熊本市で実施されている介護予防事業に参加できる可能性があります。気になる方はお気軽に当センターへご相談下さい。

～熊本市で実施されている口腔機能向上の事業のご紹介～

内容	方法
歯科衛生士などが歯磨きや義歯の手入れの方法の指導や呼吸法・かむ力・飲み込む力の訓練等を行います	【実施期間】3ヵ月（月1回） 【送迎】要相談 【実施場所】かかりつけの歯科・公民館など 【参加費】無料

参加者の近くの会場実施



効果はあるの？



包括

参加者の感想の一部をご紹介します

- ・ 口の渴きが気になっていました。毎日健口体操と唾液腺マッサージを続けて、口の渴きが解消されました(80代・男性)
- ・ 自己流で口の手入れをしていましたが、正しい手入れの方法を教えてもらい、家族と一緒に実践。今では家族共々、気持ちよく食べる事ができるようになりました。(70代・女性)
- ・ 特に変化なしですが、事業への参加は楽しく、とても勉強になりました(70代・男性)

自宅でできる介護予防(口腔機能編)

唾液腺マッサージ

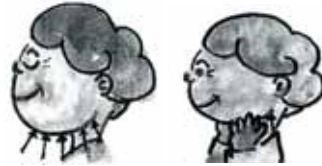
効果

耳下腺・顎下腺・舌下腺への刺激で、唾液がたくさん出ます
口の中の乾燥がおさまり、食べ物が飲み込みやすくなります
口の中がきれいになります
よく味わって食べる事ができるようになります

毎日食事の前に行うと効果的です



【耳下腺マッサージ】
上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かってまわす



【顎下腺マッサージ】
親指をあごの骨の内側の柔らかい部分の5箇所くらいを順番に押す



【舌下腺マッサージ】
両手の親指をそろえあごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりグーッと押す

(社)熊本県歯科衛生士会 熊本市支部 資料から作成

家族介護者教室(介護予防教室)のご案内

去る1月に開催した第5回!テーマは「転倒・骨折予防」でした。菊南病院の田尻理学療法士を講師とし、勉強会・運動能力測定の後、自宅でできる体操等をご紹介。運動能力測定では、参加者同士で競い合う賑やかな場面もみられました。しかし無理をしては逆効果。運動は無理なく自分のペースで継続する事が大事です。毎日骨骨(こつこつ)頑張る『元気で長生き』を目指しましょう!



次回第6回のテーマは、「健診の勧め～血液・一般検査の見方～」です。

せっかく健診を受けたけど、結果の説明を聞いても、意味がよく分からなかった...という経験はありませんか?

今回は『血液検査や一般検査の結果の見方』について、分かり易い勉強会を開催いたします。気功体操も行います!お気軽に遊びにおいで下さい。お待ちしております。

第1部:「健診の勧め～血液・一般検査の見方～」



講師: 菊南病院 医師 中島 雅文



第2部:『家庭でできる気功体操』

講師: 菊南病院 健康運動指導士 中嶋 朋子

日時: 平成21年3月27日(金) 午前10時~12時

場所: 北部公民館(北部支所2階大会議室) 参加費: 無料

対象者: 興味のある方ならどなたでも。動きやすい服装でお越し下さい
申し込みの必要はありません

発行・連絡先 熊本市北5地域包括支援センター北斗 TEL 344-0707

繋がらない場合は、344-1711(菊南病院代表)へお電話下さい

場所 熊本市鶴羽田町685(菊南病院 東館1階)