



## 口腔ケアNEWS < 3 >

### 「口腔乾燥症2」

歯科医師 山下 美登よしのり

口腔乾燥症にならないようにするにはどのようにするか？家庭でできる予防法をお伝えします。

①「ストレス」を過度に受けない事。ある程度ゆとりある生活をしていただきたい。②口の周りの筋肉（唇、舌、ほっぺ等）を使えば使うほど唾液はよく出ます。という事は、まず食べ物をよく咬む。固い繊維の強い食べ物をしっかり咬むようにします。高齢者の方がいる家庭では、どうしても食べたがらないようですが、できるだけ箸を置いて、ゆっくりしっかり咬んでみてください。「入れ歯が痛くて、そんなの食べれない」という人は、歯科医院へ行けといわないまでもよく会話をしましょう、よく笑いましょう。大きな声で表情豊かに笑いましょう。怒りましょう。泣きましょう。③ 口腔体操をしましょうこれはやらないよりやった方が絶対に効果があります。動きにくい筋肉をしっかりマッサージしましょう。

口腔乾燥症は一種の現代病ストレス、運動不足（咬まない、話さない等）が大きな原因です。これらを予防するのはやはり家庭、仲間等の集団で上記のような事をするのがいいと思います。選択肢としてデイサービスなどを利用して、良き仲間と、大きな声で笑い、歌い、小さな声で嫁姑の悪口を言い、喜怒哀楽を表現するのもいいでしょう。「どのようなときに健康を感じますか？」美味しいものを食べ、仲間と交流し朗らかに暮らす。このような時に健康を感じませんか。



#### <ワンポイントアドバイス>

正月7日の七草粥は、縁起ものとして昔から無病息災を願い、家庭では食しています。夏の節電に続き暖房を使う冬も同様に節電が始まっています。寒さを我慢していると、体が冷えて代謝と血流が悪化し、免疫力も低下します。そんな時体を温める食材の「生姜」を取ることをお勧めします。  
効果：血管を拡張し血流をよくします。消化力を高めます。体温を上げて白血球の力を強め、免疫力を高めます。

#### 編集後記

新しい年を迎え、今年は穏やかな一年であることを願わずにはおれません。また、今年にはロンドンオリンピックが7月に開催されますが、昨年活躍した「なでしこジャパン」が代表で参加します。昨年以上の活躍を期待したいと思います。佐々木監督も頑張れ

(MM)

◆ 2012年1月号

## 至誠デイケアセンター通信 (NO3)



〒190-0022 立川市錦町6-28-15

・TEL: 042-527-0031

・FAX: 042-527-2646

### 新年のご挨拶



至誠デイケアセンター センター長

河合 晴夫

あけましておめでとうございます

昨年は東日本大震災、アラブの春、ヨーロッパの金融不安、金正日死去など災害も多く不安定な一年でした。11月に国民総幸福量を国の目標に定めているブータン国王夫妻の来日は、日本の多くの人々がほのぼのとした暖かさと豊かさを感じたひと時でした。至誠ホームでは開設60周年を記念したホーム祭り、ヘルシンキ高齢者財団でのセミナー、フィンランドから理学療法士のアンネさんをお招きして至誠ホーム調布若葉開設記念セミナーを開催しました。

今年には至誠学舎立川創設100年の記念の年です。11月3日(土)に中野サンプラザにて記念式典を開催する予定をしています。至誠ホームでは(仮称)至誠錦第二特養の建設を予定しています。場所は、ケアハウス前の駐車場と旧立川マンションの跡地に特養・デイホーム・児童養護を中心とした施設を建設します。

1月から至誠デイケアセンターの呼称を分かりやすくします。これまで至誠デイケアセンターの名称はデイホーム・ホームヘルプ・介護相談センターなどの総称とデイホームの両方で使ってきましたが、これからは至誠デイケアセンターは事業所全体の総称として使い、デイホームは至誠デイホームと名称を変えました。

(仮称)至誠錦第二特養の建設は早ければ今年の秋から建設が始まります。それに伴い至誠デイホームが活動で使っている場所が一部工事に懸かるため、現在より活動場所が少なくなりますがご理解とご了承の程よろしくお願い申し上げます。

至誠ホーム開設60周年の記念事業の一環として、至誠ホーム調布若葉ケアセンターが調布市若葉町三丁目の住宅街の一角に1月に開設をしました。木造耐火建築の2階建てで、1階にはデイホーム・介護相談センター・地域交流スペース、2階には認知症の方々がお住まいになるグループホームで9人を1ユニットとして、合計2ユニット定員18人の施設です。

今後とも地域福祉に貢献し皆様にとって信頼される運営を行なってまいります。本年が皆様にとって、稔り多き豊かな年であることを祈念申し上げますと共に今後ともご支援とご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



至誠ホーム調布若葉ケアセンターの建物外観です。定礎に「若葉いきいき」とホーム長が言葉を刻んでおります。



## 介護予防 「太極拳教室」 主催 にしき福祉相談センター

11月18日の午後から錦学習館の講堂で 介護予防・健康教室「太極拳で 介護予防」が開かれました。ゆったりとした音楽に合わせて、まっすぐに立ちます。腕を体の前にボールを抱えるようにして、一歩ずつ足を踏み出していきます・・・当日は60歳から80歳まで21人が参加されました。

前号でも紹介しましたが至誠デイケアセンターでは、立川市から「福祉相談センター」事業の委託を受けています。事業の一環として年1回程度「介護予防・健康教室」開催しております。無理なく続けられる運動として太極拳は中高年の方に根強い人気があります。ストレッチで体をしなやかにし、バランス力を養い、足腰の筋力アップができることで、転倒予防の効果があるとされています。立川市の広報でお知らせを出すと続々と申し込みの電話が入り、定員を超える応募がありました。

参加者からは、次のような感想が寄せられました。

「太極拳と出会えてとてもうれしい。(中略)これを機会に太極拳を始めたい」「今後も続けて、健康で過ごしたい。またこのような教室を開いてもらいたい」「日常生活にとっていかに体を動かさなかったかと痛感しました。始めてみたいと思いました」・・・等々始めて太極拳を体験された感想を伺うことができました。

運動を始めようと思っても、なかなか行動に移すことが難しいものです。皆さんも、是非この機会に挑戦してみてくださいませぬか。



講師に習い、音楽に合わせゆったりとした動き、これが「なかなか難しい」ものです。

### <認知症サポーター養成講座開催案内>

認知症の人と家族への応援者である「認知症サポーター」を国で養成しています。認知症を正しく理解し、自分のできる範囲で手助けをしてみませんか？

日時：平成24年2月29日(水) 13:30から15:00

場所：至誠ホーム スオミ 3階ラウンジ

申込み先：にしき福祉相談センター(主催)

電話042-527-0321 FAX042-527-0322へ



## 至誠ホームヘルプステーションから



明けましておめでとうございます。謹んで新春のご祝詞を申し上げます

2011年は皆様にとってどのような一年でしたでしょうか？昨年の大きな出来事といえば3月に起こった東日本大震災だったように思います。未曾有の大災害でした。幸いにも利用者様、スタッフともに亡くなられた方や、お怪我をされた方などはございませんでした。しかし、ご親族や知人、関係者など現地で被災された方は多く、年越しを避難所でお迎えになられた方もいるとお聞きします。

あの恐ろしい震災から9カ月が経ちました。

社会的に『防災』に対する意識が低下傾向にあります。そんな時だからこそ一層意識を高めていかなければと気を引き締めております。『防災』は当事業所の今年の大きなテーマとして考えております。

ホームヘルパーは地域の皆様に一番身近なサービスといえます。日ごろのケアの中で、もし今地震や火災が起こったらどのように避難誘導すればよいのか、また停電や断水などで日常生活に支障が出た場合我々はどのような支援をするべきなのか、改めて考えております。しかし、これは我々だけで考えるのでは不十分で、ご利用者様本人、ご家族様、または近隣の方など共に考えていく必要があり、それができて初めてその方の“非常時に対する備え“につながるのだといえます。

現在、少しずつではありますが、緊急連絡先(ご家族様連絡先・携帯電話など)や医療情報(既往・原病歴、最新の服薬情報など)を確認・更新しております。また、緊急避難先(地域避難所やそこまでの移動経路など)の情報も併せて共有していければと思っております。担当サービス提供責任者が確認のご連絡をさせていただくことがございますが、ご協力下さいますようお願い申し上げます。また、ご利用者様ご家族様方におかれましても、ご自身の生活(環境)において「防災」への視点で振り返っていただけますよう是非お願い申し上げます。その上で、少しでも不安なことがあれば、是非ご相談ください。介護保険サービスであるかないかはとりあえず置いておいていただき、まずは現状の生活の中でどの程度の「備え」があるのか、一年の初めに振り返ってみていただければと存じます。

今年は3年に1度の介護保険改正の年でもあります(2012年4月1日改正)。訪問介護においても生活援助の区分変更などが検討されております。生活援助においては60分(90分)という現行制度の時間枠が、45分未満と45分以上の2つの区分に分けられる見込みです。現在サービス内容によって、所要時間を精査しております(例：洗濯20分、買い物40分、お風呂掃除10分など)。現段階では未定な部分が多いのですが、3月中には制度が確定いたしますので、ケアマネジャーと共にサービス内容の調整を行いたいと思っております。よろしく願いいたします。

### <お知らせ>

4月1日より、介護保険の改正があります。訪問介護では具体的な内容を紹介しておりますが、皆様が利用されております他のサービスでも改正になる予定です。次号(3月)でわかる範囲で特集を組んで改正内容をお伝えいたします。