

地域のサロン活動

「認知症になったら?」「一人身体が弱くなり困ったら?」ご近所が気をかけてくれる地域であつたらどんなにいいでしょう。幸町の北原さん達5人の皆さんがそんな気持ちを胸に平成16年社協の補助を受け『はなみずき』というサロンを立ち上げました。サロン活動は少人数のお茶のみ会。現在登録会員は14名、会場は北原さんやメンバーの自宅の家を持ちまわり。おしゃべりが中心でたまには食事会をしたり・・・2ヵ月に1度ですが、大変楽

しみにしている会員もいらっしゃるとか。仕事をしていたときは近所とは挨拶程度。自治会に加入していない家庭も増えてご近所とのかかわりが少なくなっている中で、これでもいいのかと活動をはじめたとのこと。日頃ご近所との関係が希薄だと、高齢になり活動範囲も狭くなってから人と触れ合う場を持つことが難しいとされます。北原さんのサロンは誰でも参加できます。地域住民の距離を近づける活動といえるでしょう。

利用者コーナー

こころのうた

『こんにちは「さいわい包括」です』では、地域の皆様から俳句または短歌を募集しています。投稿して頂ける方はハガキにご記入のうえ、北部中さいわい地域包括支援センター(立川市幸町4-14-1)までお送りください。掲載については先着順を基本とし、その他季節等を考慮して行いますのでご了承ください。

◎ 淵江ナミ作
こぼれ日に
忍んで咲いた
福寿草

◎ 齊藤ソノ作
カルタ取り
孫にはとても
かなわない

◎ 矢口卓司作
暖かい
つぼみの付いた
路のとう

高齢者の介護や福祉で悩んでいたらお電話を!

立川市内に6か所、委託されている地域包括支援センターは地域に住む高齢者や介護者のための総合相談窓口です。ご利用ください。

立川市北部中さいわい地域包括支援センター ☎ 538-2339

(担当の地域が決まっている為、他の支援センターを紹介する場合がありますのであらかじめご了解下さい。)

編集後記/昨年は大変お世話になりました。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

こんにちは「さいわい包括」です

5号

発行人/橋本正明 編集人/大村洋永 発行所/(福)至誠学舎立川・至誠キートスホーム

立川市幸町4-14-1/Tel 538-2339/平成20年1月発行

介護予防と口腔ケアについて

口の中をきれいにする事がなぜ介護の予防になるのでしょうか…。

口腔ケアといえは以前は、口の中の歯垢や食べ物の残りかすを取り除く(歯磨き・うがいなどをする事のみ)、虫歯が出来たり歯が抜けたりしたら歯科に受診して治療してもらおう…という考え方が主流でした。

最近はまだ少し広く考えられるようになり、歯石の除去・フッ素化合物の塗布・義歯の手入れなど簡単な治療が加えられ、さらに摂食(食べる)・咀嚼(噛む)・嚥下(飲み込む)訓練まで含まれるようになりました。

○咀嚼・嚥下機能は年をとるにつれ低下しますが、柔らかいものばかり食べるようになると、ますます機能が低下し、最終的には栄養状態の悪化につながります。

○口腔内の汚染・嚥下機能の低下から、呼吸している事により、気管・肺への感染が起こりやすくなります。

○口腔内の汚染により、歯ぐきからウイルス感染を起こし、血液中に入り、脳梗塞を起こす事も考えられます。

“健康で長生きを(介護予防)”と考ええると、口腔ケアの重要性を理解して頂けたかと思えます。

口腔機能低下を予防するためには、次の5つがポイントです。

- ①かむための筋肉(咀嚼筋)を鍛える
- ②舌の動きをよくする
- ③飲み込む力をつける
- ④噛みごたえあるものを取り入れる
- ⑤口の中を清潔にする

最近食べこぼしが多くなった、むせたり固いものが噛みにくくなった、口の中が一日中乾いている感じがする…思い当たるような時は、地域包括支援センターにご相談ください。

口腔ケアについて詳しくご説明させていただきます。



介護予防

介護予防一般高齢者施策について

今回は、介護予防の中の『介護予防一般高齢者施策』について述べます。立川市では「介護予防アンケート」と呼ばれるものを、65歳以上の人が基本健康診査を受ける時や、介護保険の利用等で地域包括支援センターへ相談した時に、実施するようになっています。

そのアンケートの結果、さまざまな項目においてチェックされず、お元気な高齢者として判断された方々が一般高齢者ということになり、多くの高齢者の皆様が該当することになります。サービスとして次のようなものがあります。

*「健康教育事業」

介護予防の記録等を記載する介護予防手帳を配布し、高齢者の皆さんが介護予防に努めていただくよう側面から応援します。

*「生きがいと健康通所支援事業」

高齢者の生きがいと社会参加を促進するとともに、閉じこもりがちな高齢者、要介護状態になる恐れのある高齢者に対して通所による各種サービスを提供します。

このほかにも、配食サービスや家具転倒防止器具取付等もあり、利用にあたっては地域包括支援センターにご相談ください。

認知症を予防するには…「笑門来福」

認知症は、現在の医療でも根本的に治療する方法はまだ見つかっていません。しかし生活習慣病を予防し脳に適度な刺激を与えることで、認知症の予防につながります。

○社会活動・趣味に取り組もう

計画力・思考力・注意力の低下を防ぐことがカギです。料理や囲碁・将棋など、積極的に取り入れましょう。

○有酸素運動をしよう

脳の血流を促すことで体も脳も健康になれる。できれば週5日、1日30分以上の有酸素運動をしましょう。

○野菜・果物・魚を多く食べよう

野菜や果物のビタミン群やカロチン、青魚のDHA・EPAは認知症予防に効果があると言われています。

○記憶力を積極的に使おう

知的な機能を活発に使う生活をしていることで、認知症になりにくいといわれています。日々の日記をつけてみませんか。

やっぱり何を言っても究極の健康法は「笑い・生きがい」です。今年は【笑門来福】でいきたいですね。

感染を予防する（手洗いについて）

昨年末も早くから、ノロウイルス・インフルエンザウイルスが流行していますが、感染予防《手洗い・うがい・マスクの着用・基礎体力の確保》については、皆さん周知の事と思います。

そこで今回は意外に知っている？知らない？手洗いについて再確認したいと思います。

<手洗いはいつする？>

○外出から帰ってきたとき○トイレの後○食事の前○調理時など

<手洗いのポイント>

○指輪・腕時計をしたまま手を洗っても、細菌などが付着したままになり易いので、必ずはずしましょう。

○丁寧に洗うため、なぜ今手を洗うのかを意識して、最低15秒しっかり洗いましょう。（手洗い・乾燥の際、ハッピーバースデーを2回歌うと約20秒の目安です）

○石鹸を使うときはよく泡立てて、1度だけでなく2度洗うとより効果があります。

○多くの人が共用するタオルは使わないようにし、清潔なタオルまたはペーパータオルを使うようにし、よく乾かしましょう。水道の栓を閉める際も、ペーパータオルで閉めるとよいでしょう。

○手洗い後、手荒れを防ぐためスキンケアもしましょう。

最近、体重が減ってきたけど大丈夫かな？

【事例】

最近、1人暮らしの父親の体重が減っているのが、心配になって病院に行きましたが「異常なし」と言われました。このままで大丈夫でしょうか？

【アドバイス】

高齢者の体重減少の要因として、病気の他に低栄養状態も考えられます。特に1人暮らしであると食事の支度が面倒となり、単調な食生活を

送ってしまう方が少なくありません。

低栄養状態の目安として、BMIという基準があり、その数値が18.5よりも低くなると低栄養状態といわれています。

BMI = 体重 ÷ 身長 ÷ 身長

(身長は1m55cmであれば1.55と換算)

もしBMI数値が18.5より低く心配な方は、栄養相談もありますので、地域包括支援センターにご連絡ください。