

始めましょう! 介護予防 その5

今月は「口腔ケア」について紹介します。

❖ 口の中の細菌が、病気の原因に!

全身の健康は口からも言われるように、健康と口のケアには深い関わりがあります。

年齢とともに噛む力や飲み込む力が低下したり、唾液の量が少なくなることによって、細菌が繁殖しやすくなり、虫歯や歯周病、誤嚥性肺炎*などにかかりやすくなります。

※誤嚥性肺炎・・・細菌などの異物が肺や気管支などに入り込んで起きる疾患



❖ 最近むせやすくなった、飲み込みづらくなったということはありますか?

身体には『^{じかせん}耳下腺・^{がつかせん}顎下腺・^{ぜっかせん}舌下腺』の3つの唾液腺があります。唾液腺をマッサージすることで唾液の分泌を促してみましょう。

※必ずしも唾液量の減少によるものとは限りません。唾液腺マッサージで改善しない場合は、かかりつけの医師または歯科医師に相談しましょう。

自分でできるお口の手入れ

■ 毎食後、歯みがき・うがいをしましょう

■ よく噛んで食べましょう

■ 義歯(入れ歯)の手入れをしっかりとしましょう

■ 定期的に歯科検診を受けましょう

唾液腺マッサージ

耳下腺：指を頬にあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す。(約5～10回)

顎下腺：親指をあごの骨の内側にあて耳の下からあごまでを押す。(約5～10回)

舌下腺：両手の親指を、あごの真下からグーっと押す。(約5～10回)

救急医療情報キットを利用しませんか?

「緊急連絡先」、「かかりつけ医」、「持病」、「服薬情報」などの情報を記入した用紙を入れるキット(容器)を配布しています。万が一の時に救急隊等の迅速な救急活動につなげることが可能となります。



対象 町内にお住まいの65歳以上の1人、2人暮らしの高齢者世帯と避難行動要支援者台帳に登録されている方

申請先 保健福祉課 長寿介護班
(地域包括支援センターでも配布しています。)

青葉台デイサービスセンターの指定管理者が決定しました

4月1日から3年間、施設の管理・運営を行います。

- **名称** 社会福祉法人 千賀の浦福祉会
- **代表者** 理事長 遠山 勝雄
- **所在地** 多賀城市高橋四丁目24番1号

老人福祉センターの予定

【2月】 ※浴室のみの利用となります。

日	月	火	水	木	金	土
	1 休	2 D	3 休	4 休	5 休	6 休
7 休	8 E	9 F	10 A	11 休	12 B	13 開
14 休	15 C	16 D	17 休	18 E	19 休	20 休
21 休	22 F	23 休	24 A	25 休	26 B	27 開
28 休						

【高齢者送迎地区】

- A：春日一部、葉山、赤沼、浜田、須賀
- B：青葉台、しらかし台、沢乙
- C：春日二部、藤田、仲町、野中、加瀬
- D：大町、東町、町加瀬、皆の丘、花園、青山
- E：神谷沢、館
- F：菅谷、菅谷台

開：休日開放日(送迎なし)

休：健診、貸切、メンテナンス等のため休館

問 保健福祉課 長寿介護班(保健福祉センター内) ☎356-1334

【高齢者総合相談窓口(介護、福祉、高齢者虐待、成年後見制度等)】 受付時間：平日 午前9時～午後5時
 北部地域包括支援センター(担当地区：しらかし台、花園、青山、青葉台、皆の丘) ☎767-7677
 中央地域包括支援センター(担当地区：上記以外) ☎353-7322