

# ささやまホットステーション



URL <http://www.city.sasayama.hyogo.jp/hotstation/>

さらに詳しい情報は ささやまホットステーション 検索

## 健康ナビ

※休日診療・施設検診はカレンダーに掲載しています。

### こ ぐ ～口腔ケアは「命のケア」～

#### ◎2つの口腔ケア

篠山市では、現在、超高齢化社会に突入しており、4人に1人が高齢者という状態です。高齢者になると若いときに比べ、いろいろな体の機能が衰えてきます。口の機能もその中の1つ。口の機能が衰えると、いろいろな問題が起こります。この問題を改善、または予防するのが口腔ケアです。

口腔ケアは、大きく分けて2つあります。1つには器質的口腔ケア。これは歯磨きなどを使って口の中をきれいにする口腔清掃です。2つには機能的口腔ケア。これは「食べにくい」「飲み込みにくい」など、口の機能に障害がある方へ行う指導や助言、訓練のことです。



#### ◎口の機能が衰えることによる障害

口の中や周りには、唇、舌、頬、喉などがあり、口を動かしたり、かんだり、飲み込んだりするための筋肉(口輪筋、咬筋、頬筋、舌筋など)がついています。高齢者はこれらの筋肉が衰え、歯も若いときに比べると多数欠損してきます。さらに唾液の分泌も少なくなるなど、口全体の機能が衰えて食べたり、飲み込んだりすることが少しずつ難しくなってきます。食べ物を食べこぼしたり、飲み込むときにむせたりするのは、口の機能の衰え

が原因。このような状態になることを摂食嚥下障害(ていしょくおんげ)といいます。摂食嚥下障害になると、食べ物が誤って気道の方(肺)に少量入ってしまい、肺炎(誤嚥性肺炎)を起こすことがあります。体が元気なときは、少し熱が上がる程度ですむこともありますが、体力が低下していたり、寝たきりの状態であったりするときには、これが原因で、命を落とすこともあります。また、脳梗塞や心筋梗塞などのあとには、急激に口の機能が衰えるので注意が必要です。

#### ◎機能的口腔ケア

機能的口腔ケアでは、残っている歯の状態や入れ歯、唇、舌、頬などの状態をチェックします。特に食べこぼしやむせる、飲み込みにくいなどの症状がある方は、さらに嚥下テストを行い、口の状態を詳しくチェック。必要に応じて、唇、舌、頬を動かす「お口の体操」の指導などを行います。手や足、肩などもよく体操して動かさないといけないのと同様、口も体操してよく動かすことで機能が回復してくるのです。そうすることで、食べこぼすことも少なくなると、よく飲み込めるようになり、肺炎も起こしにくくなります。これこそ、まさに「口腔ケアは命のケア」といわれるゆえんです。



#### 障害のある方の健康教室 「じょうずにおやつをたべよう」編



調理実習で「フルーツアイス」を作る参加者の皆さん

肥満や運動不足で悩む障害者の方を対象に、正しい食生活の知識や調理技術を学んでもらうため、「障害のある方の健康教室」を篠山市民センターで行いました(7月～9月の全3回)。ヘルパーさんと参加される方や1人で参加される方などさまざまでした。最初に身長や体重、体脂肪を測定。教室が終了した2カ月後に、効果は出ていたのでしょうか。

第1回目のテーマは「夏の飲み物とおやつ」。それぞれに好きな飲み物やおやつを発表し、1日にどれくらい食べているのかなど、グループワークで進行了ました。自分が好きな飲み物やおやつのカロリーはどれくらいか、などの栄養士さんのお話に皆さんびっくり。お話の後には、みんなで楽しく「じゃがいももち」と「フルーツアイス」を作りました(詳しい教室の様子は、上記ホームページに掲載予定)。皆さんも、レシピを参考に3時のおやつにいかがですか。

#### 「じゃがいももち」レシピ(1人前=約94カロリー)

材料(4人分) ジャガ芋=300グラム、かたくり粉=大さじ3 調味料(砂糖=大さじ2、しょうゆ=大さじ1、かたくり粉=小さじ1、水=大さじ3)

- 作り方 ①ジャガ芋は皮をむいて柔らかくゆでる。ゆで汁を捨てて水分を飛ばす。
- ②さめてから、①のジャガ芋をビニール袋に入れ、もんでつぶす。かたくり粉(大さじ3)も加えてさらにもむ。よく混ぜれば4等分し、小判型に丸めてホットプレートで軽く焦げ色が付く程度に焼く。
- ③調味料を合わせてたれを作る(耐熱容器に入れて電子レンジで様子を見ながら数秒ずつ、数回加熱します。とろとろになれば完成)。
- ④②に③をかからめる。

#### 介護予防いきいきサポーター養成講座

自分の元気を誰かに届けたいけど「どうすれば?」と、お考えのあなた!! 介護予防いきいきサポーター養成講座を受講して、あなたの元気を必要とされている方へお届けしてみませんか。

と き	11月13日～12月18日の毎週火曜日 ※いずれも13時30分～16時。
と ころ	城東公民館
対 象	介護予防やボランティアに関心があり、受講後市内で介護予防のサポーターとして啓発・支援活動ができる方
内 容	介護予防や認知症予防の基礎知識の習得、健康体操の実践
申 込 期 限	11月5日(月)
問 い 合 わ せ	東部地域支援センター ☎558-0324

#### らく楽介護講座 「なごみ」



衣服交換を学ぶ参加者の皆さん

市内6カ所で2カ月に1回行っている、らく楽介護教室「なごみ」。8・9月は「清潔と衣服の交換」をテーマに、清拭、足浴(足の部分だけをお湯につけて洗う部分浴)、衣服交換などを学びました。参加者の皆さんは、清拭の基本的なタオルの使い方や体の拭き方、心臓に負担をかけずに血行を良くする足浴の効果などを教わった後、実際に衣服交換を体験。介護するときの「コツをつかまれた様子でした。」

#### 「赤ちゃんの気がかり」シリーズ

##### ～育つ～

「うちの子どもはどうして小さいの?」「太ってさがる」と、同じ年齢や月齢の子とも比較してしまつことはありませんか。1人ひとり個性があるように、発育にも個性があります。その子なりの成長を大切にあげましょう。

##### ●同じ年齢の子よりも小さい

生まれたときの体重が軽かったり、もともと少食で小さめだったりする赤ちゃんもいます。小さくてもその子なりに体重が増えていければ問題ありません。

##### ●体重が増えない

今まで順調に増えていた体重があまり増えなくなる時期があります。機嫌がよく、食欲もあれば心配いりません。体重だけを気にするのではなく、元気に遊んでいるかなど赤ちゃんの普段の様子を見てあげましょう。

##### ●太りすぎ

赤ちゃんのときに多少太っていても、立って歩けるようになり運動量が増えると、自然とスリムになつてきます。見た目の体格だけにこだわらず、全体の成長を見てあげましょう。

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

問い合わせ 地域包括支援センター ☎554-2511