

ほうかつだより

第 14 号

発行月：平成 30 年 1 月 発行：新潟市地域包括支援センターかめだ
〒950-0168 新潟市江南区早通 6-7-34 TEL025-383-1780



こんにちは！日頃、高齢者の生活や健康に関わる相談や介護保険の相談対応している地域包括支援センターかめだです！！今回は、肺炎予防、高齢者虐待、非常食、家族介護教室についてご紹介いたします。

のどを鍛えて肺炎予防



厚生労働省の統計によると、平成 28 年の日本人の死因の第 1 位はがん、第 2 位が心臓病、第 3 位が肺炎です。加齢により口腔機能が低下すると、異物が誤って気道に入ってしまう「誤嚥」が起りやすくなります。誤嚥により口の中の細菌やウイルスが気道に入ると、誤嚥性肺炎を引き起こし、飲み込む機能の低下による誤嚥に本人が気づかず肺炎の再発を繰り返してしまうことも多くみられます。口の中を清潔に保ち、飲み込む機能の低下を防いで誤嚥性肺炎などを予防しましょう。

1. 口の中を清潔に

- 食後の歯磨き：できれば歯間ブラシ、デンタルフロス(糸ようじ)も使いましょう。歯がなくても必ず実施しましょう。
- 入れ歯のお手入れ：入れ歯も丁寧に磨きましょう
- 舌のお手入れ：舌の上についた白い汚れ(舌苔)は、口臭の原因にもなります。



2. お口の体操

食べ物を飲み込む機能を保つために、お口の体操を毎日行いましょう。首や口・舌の周辺の緊張を取り、リラックスさせることで、飲み込む時の筋肉運動をスムーズにすることができます。

- 腹式呼吸によって深い呼吸を心がけます。
(呼吸機能を高めることで器官に食べ物が入った場合でも排出しやすくなります)
- 口を閉じたまま、頬を膨らませたり、すぼめたりしましょう。
- 口を閉じて、口の中で舌を上下、左右に動かしてみよう(唇や頬を舌で押し出すように)。
- 口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりしましょう。
- 舌を出して上下、左右に動かしてみよう。
- パパパ、タタタ、カカカ、ラララと発音しましょう。(これらの音を発するときには、食べ物を飲み込む時と同じ器官(口、舌、喉など)を使うので器官を鍛えることができます)



高齢者虐待を防ぐために小さな気づきが大切です！！

気づかずに虐待をしてしまうこともあります

- 言うことを聞かないので、無視したりののしったりする。
- 認知症のため徘徊するので、家に閉じ込める。
- 悪いことを分かってもらうため、叩いて教える。
- 年金手帳、預金通帳などを管理し、本人に無断で使い込んでいる。

暴力行為だけが虐待行為ではありません



熱心に介護している中でいつの間にか介護負担が大きくなったり、周りに頼ることを遠慮し、一人で介護を抱え込んでしまうこともあります。「**休むことも介護のうち**」「**頼ることも介護のうち**」と考えて、休養に心がけましょう。

突然起こる災害に備え非常食の準備はできていますか？

地震や災害は、いつどこに発生するかわかりません。

災害発生直後は道路やライフラインが寸断する可能性が高く、救助がくるまでに時間がかかる可能性があります。

用意しておきたい非常食の一例として…

- ・缶詰やレトルト(魚介類、お粥、パン、フルーツ、ビスケット等)
- ・シリアル ・缶ジュース ・飲料水 等



もしもの時に備え、日ごろからしっかり準備しておきましょう。

まちかど出張相談会のご案内

地域包括支援センターかめだでは地域に出向いて、健康や介護に関する相談会を開催しています。

開催日	場 所	時 間
2月 6日(火)	老人福祉センター福寿荘	13:00~16:00
2月 7日(水)	キューピット三條岡店	10:00~11:00
2月 13日(火)	アピタ新潟亀田店	10:00~15:00
2月 15日(木)	ファミリードラッグ亀田店	10:00~11:00

相談は無料です。
お気軽にお立ち
寄りください。

家族介護教室 只今、参加申込み 受付中！

江南区で介護をしているご家族の方を対象に家族介護教室を開催しております。開催の2週間前までにお電話(025-383-1780)でお申し込みください。



参加費
無料です！

日時	内容	会場
平成30年2月14日(水) AM10:00~12:00	「介護技術について学びましょう」 オムツの当て方などの基本的な介護技術や介護する側の身体の使い方について学びましょう。	かめだ本町の里 地域交流スペース