



《介護保険事業》
居宅介護支援
(ケアマネジャー)

令和元年9月11日「高齢者における知っておくべき口腔内の状態について」という研修会に参加してきました。大切だということをお伝えします。

摂食・嚥下(のみこみ)の機能

口腔は、食べ物をかき砕き、唾液と混ぜて摂食・嚥下をする器官です。また、呼吸をする器官でもあります。

【噛む効果】

噛むことにより脳血流量が10～20%増加し、脳の活性化や老化防止が期待できると言われています。

唾液は、成人で1日約1.5ℓ出ており、高齢になると約7分の1に減少するとされています。薬物の副作用で唾液の分泌量を減少させていることもあります。

感覚の機能

おいしく食べるために、味覚・触覚・温度感覚を感じる器官です。



コミュニケーションの機能

発音をはっきりし、明瞭に会話することができます。

感染防御機能

口腔内にはたくさんの細菌がいて、病気の原因になるものもあります。唾液は病原性のある細菌やウイルスを殺菌する作用があることが知られています。

歯垢は70%が細菌です。舌の汚れは唾液分泌の低下、粘膜の乾燥、薬剤で汚れることがあります。義歯の汚れは、雑菌やカビの温床です。

口腔内を清潔にすることが大切です！

※胃ろう造設等で口から食物を摂取していない人も、口腔内を清潔にすることが大切です。

こんな方、いるのでは？

入れ歯を入れずに食べている方

入れ歯は食べる道具です。それがないと色々な機能が落ちます。(実は、良く噛んでいるようで噛んでおらず、丸のみしている状況です。脳の刺激も受けていません) 入れ歯を調整してもらいましょう！

残歯のみで食べている方

その残歯の負担が多く、いずれはなくなってしましまい、入れ歯になってしまう可能性があります。また、自分の残歯で歯茎を傷めてしまうこともあります。

義歯をつけたまま寝ている方

雑菌の繁殖に繋がります。基本的には、外して寝ましょう。(靴をはいたまま寝ることと同じになります)

**口の中はとても大切です！！定期健診がおすすめです！！
かかりつけの歯科医にご相談下さい！！**



《自主事業》

——— 住民参加型の支え合い助け合い活動 ———
ファミリーサポートホームヘルプ ほっとあいの家
おしゃべりサロンほっとあい ほっとあい夢ステーション

大河原町社会福祉協議会「福祉・ボランティア活動団体助成金」で購入しました。皆さんの健康確認に活躍しています。ありがとうございました。



血圧計



パルスオキシメーター



デジタルカメラ



自分で測定し、記録・確認して自己管理に役立っています。

年2回のお楽しみ！
ハンドマッサージボランティアきらりの皆さんとの楽しい語らいの時



夏の終わりの夏祭り

水曜日参加の皆さんと企画し、準備・実践しました。通所介護ほっとあいの皆さんと一緒に楽しい時間が持て、ほっとあいの家の皆さんも大喜びでした。



盆踊り

たこ焼き



カキ氷「最高！何年ぶりかな」



ポップコーン作り



くじ引き 景品もらって嬉しい♪



的当てゲーム

