

春号

# かっぱ通信

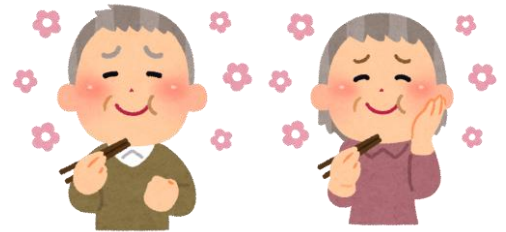


## 介護予防は **食べる事** から！

健康で元気に過ごすためには、運動だけでなく、食事が非常に大切です。しかし、年齢を重ねると噛む力や飲み込む力がだんだん弱くなってきます。お口の機能を維持し、健康寿命を延ばしていきましょう！

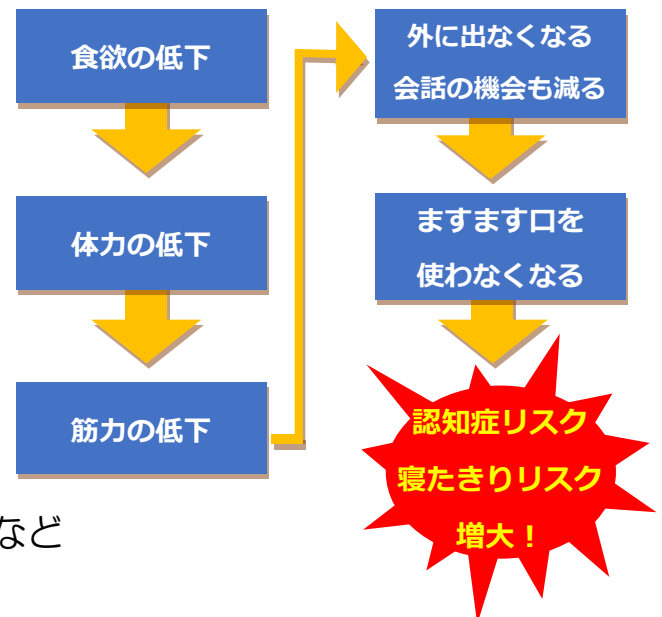
### お口の機能とは・・・

- ① 食べる（噛む・すりつぶす・飲み込む・味わう）
- ② 話す（発音・歌う・会話・コミュニケーション）
- ③ 感情表現（笑う・怒る）
- ④ 呼吸する



### お口の機能が低下すると…？

寝たきりや認知症になるリスクはお口の機能低下から来ていることも…



### 予防するには、「口腔ケア」

- ① 口の中を清潔にする口腔ケア  
歯みがき、舌・頬粘膜などのケア  
入れ歯の清掃
- ② 口の働きを高める口腔ケア  
嚥下訓練、顔面体操、口腔リハビリなど

美味しく食べるには、自分の歯を残しておくことがとても大切です。適切な口腔ケアは、虫歯や歯周病の予防と手指のリハビリにもつながります。

また、高齢者の死因に多い肺炎ですが、過半数は誤嚥性肺炎だと言われており、その中でも唾液誤嚥は最も多く、死因にもなり得る恐ろしい病気です。これらの感染症（誤嚥性肺炎・インフルエンザなど）の予防にも口腔ケアは効果があります。

※誤嚥性肺炎：気管や肺に口の中の細菌や食べ物が繰り返し入ることによって起きる肺炎

## できることから始めよう！



- ① 自分の口の中を観察しよう！
  - ② 正しい口腔清掃のやり方を身につけよう！
  - ③ かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯科受診しましょう。
- \*次号は、「口の働きを高める口腔ケア」について、説明します。

## ■サロン紹介

### いきいき百歳体操に取り組んでいます！

椅子に座ってできる簡単な筋力運動で、介護予防に効果抜群の「いきいき百歳体操」を実施されているサロンを紹介します！



### 《段原3丁目上町内会》

<日時> 第2. 第4木曜日  
10:00~11:00

<場所> 段原東集会所

<参加費> 無料



みなさん毎回楽しみに参加しています！



👉 興味のある方、参加してみたい方は[段原地域包括支援センター](#)までご相談ください！

## ■職員紹介

### 入職しました！

平成30年3月1日より新しく仲間入りしました、社会福祉士の柿木田康弘です。地域の皆さんが元気に暮らせるよう、包括の仲間と一緒にお手伝いをさせていただきます。街のことなど不慣れな所もありますが、皆さんから教わりながら頑張っていきたいと思います。

かきだ やすひろ



広島市南区段原南1丁目3-52 広島段原ショッピングセンター2階  
電話：(082) 261-8588

**広島市段原地域包括支援センター**