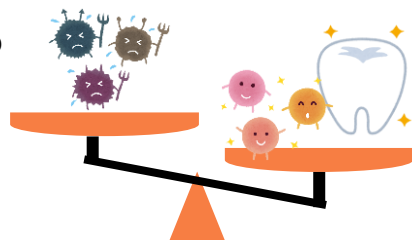


# かっぱ通信 冬号

## 感染症の予防には口腔ケアも大切♪

口は食べ物などの異物が入る体の入り口で、ばい菌から体を守る免疫の機能も備わっています。

免疫がしっかり機能するためには、口の中の菌のバランスが大事とされています。



もし口の中が不衛生になり、悪い菌が増えると、、、



虫歯や歯周病で固いものが食べられなくなり低栄養状態になる

悪い菌が生み出す物質が  
粘膜の防御機能を破壊



免疫  
低下！

さらに、唾液に混ざった細菌が肺に入り、誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。

### 大切なのは口腔ケア！

- ① 歯を磨いて、お口の中を清潔に保ちましょう。入れ歯の手入れも忘れずに。
- ② お口の体操でしっかり飲み込む機能を維持し、唾液の分泌を促しましょう。
- ③ 定期的に歯科受診をしましょう。

あなたのお口は大丈夫？ お口の機能チェック👉

当てはまる□にチェックを入れてください。

- ☐ 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？
- ☐ お茶や汁物等でむせることがありますか？
- ☐ 口の渇きが気になりますか？

チェックが2つ以上  
ついた方はお口の機能が  
低下している  
恐れがあります。

お口の機能低下の恐れがある方は、広島市の「短期集中通所口腔ケアサービス」を受けることができます。このサービスは歯科医院で、歯科医師や歯科衛生士が口腔機能向上プログラムを提供します。

興味のある方は地域包括支援センターまで  
ご相談ください。



# 「認知症になったら人生の終わり」は勘違い！！

## Part2

### Q.認知症になったら何もできなくなるの??

答えは・・・**認知症と診断されても何もできなくなるわけではありません！！**  
初期の段階であれば、ちょっとした手助けでできる事もたくさんあります。



どんな手助けができるかな？



例えば・・・

| 本人の状態                        | 認知症による生活の変化   | 周りの人たちにできること                         |
|------------------------------|---------------|--------------------------------------|
| ゴミの分別、出す日にち、出す場所などが分からない・忘れる | → ごみ出しができなくなる | ごみを出す日にちを伝えたり、「一緒に出しに行きましょう」と声をかけるなど |
| 開催場所、開催日時が分からない・忘れる          | → サロンに来なくなる   | 前日に開催について伝えたり、当日迎えに行くなど              |

手助けができるのは、家族やヘルパーだけではありません。  
周りにいる皆さんのちょっとした気遣いで、できる事は他にもあります。  
声掛けのコツなどを学べる講座もあります！！＜ 続きは次号で☺ ＞

### 知っとくといいかも？お役立ち情報シリーズ③

## 日常生活用具の給付『電磁調理器』

広島市では、ひとり暮らしなどの人の日常生活の利便の向上を図るため、**卓上電磁料理器**を給付しています。

**対象者** 出火への配慮が必要な、ひとり暮らし または 高齢者のみの世帯の方で、

- (1)要介護・要支援認定を受けている方 または  
(2)加齢が原因とされる特定疾病により生活保護法の介護扶助等の受給資格がある方

|                                                                                    |                 |         |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------|
|  | 生活保護世帯          | 無料      |
|                                                                                    | 非課税             | 無料      |
|                                                                                    | 生計中心者の市民税       |         |
|                                                                                    | 所得割額が年額8,000円以下 | 16,300円 |
|                                                                                    | 所得割額が年額8,001円以上 | 17,050円 |

ご利用をお考えの方は、**段原地域包括支援センター**までご連絡下さい。



## 広島市段原地域包括支援センター

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）

☎ (082) 261-8588

R3.1月発行