

第4号
令和5年9月
発行

かんらんじ発

私のゼンキ

介護予防サポーター通信

取材・編集協力者 介護予防サポーター
「おれんじの会」普及啓発グループ

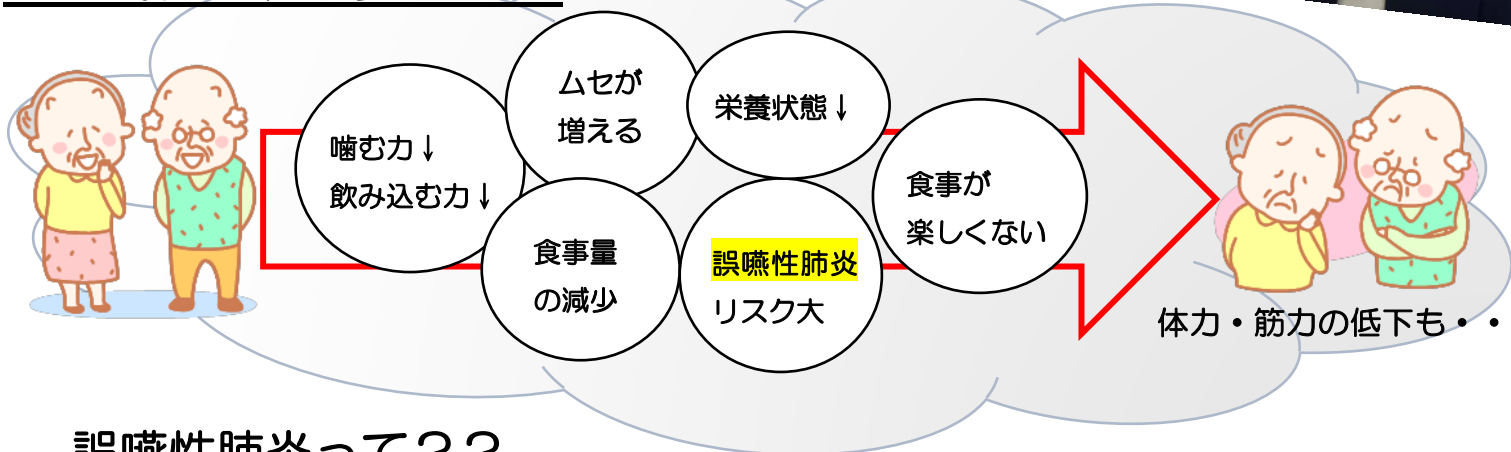
発行 観音寺市地域包括支援センター TEL25-7791 FAX24-8891

お口の健康から介護予防を学ぼう ～お口の健康は元気の源！～



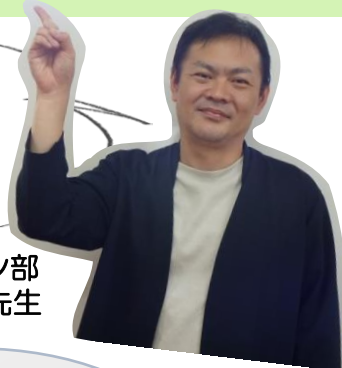
令和5年5月、ボランティアグループ
「おれんじの会」のメンバーがお口の
健康について学びました。

お口の筋力が低下すると・・・



お口の健康は、元気に
過ごすための大きな一歩！

三豊病院 リハビリテーション部
言語聴覚士 合田佳史先生



誤嚥性肺炎って??

- ・食べ物だけでなく、唾液や逆流した胃の内容物が誤って気管に入ることによって起こる。
→誰でもいつでも起こる可能性あり！！



- ・50歳代ごろからリスクが高まり、80歳で肺炎の割合は最も高くなる！
→早くから予防することが大切



肺炎で死亡する人の97%が65歳以上

しっかり噛んで飲み込むことができる→誤嚥性肺炎にならず健康寿命をのばす！！



お口の健康のために取り入れたい3つの習慣

合田先生より、お口の健康のためにこれから取り入れてほしい3つの習慣について教えていただきました。

日常生活に取り入れることで、おいしく食べて元気で地域で過ごしましょう！

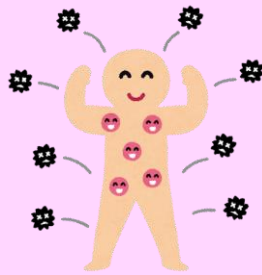
①食事 ～1日3食バランス良く！～

タンパク質



肉・魚・卵・大豆
製品・乳製品

ビタミンD



魚・卵・きのこ
(散歩等で日光浴)

カルシウム

乳製品・大豆製品・
海藻・乾物魚・青菜



高齢者は大豆製品が多くなりがち・・・
植物性、動物性もまんべんなく摂りましょう！

ビタミンDは日光浴することでも生成されます。
日中のお散歩も効果的です

特に女性は骨粗鬆症のリスクが高いため積極的に摂りましょう

②お口のケア ～お口の中を清潔に保ちましょう～



体の中で1番菌が多いと言われるくらい
お口の中には雑菌がいっぱい



★食事前のうがい



★こまめな歯磨き・義歯の手入れ



誤嚥性肺炎のリスクを減らすことにもつながります！

～かかりつけの歯医者さんはいますか？～

お口の中はもちろん、全身の健康を保つためにも

いつでも頼れる“かかりつけ歯科医”を持ちましょう



③お口とのどの筋トレ

★唾液腺マッサージ★ ～食事前の習慣に～

お口の中の主な唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)を力を入れずに指で軽く圧迫するようにマッサージしましょう。

効果

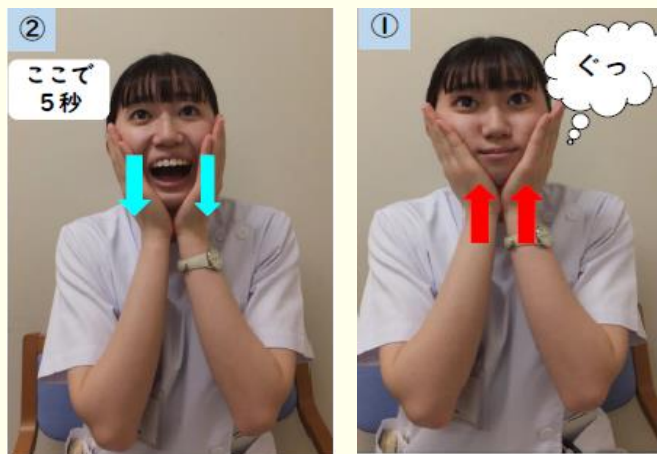
◎食べやすい、飲み込みやすい、しゃべりやすい

◎口の乾燥を予防

◎口臭を予防



★口を開けるトレーニング★



①両手をあごの下にあて、上に向かって押し上げる。

②手のひらの力に抵抗するように口を開け続ける努力をし、5秒間キープ。

全力で5回

効果

食べることに関する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。

★声を出すトレーニング★



大きく息を吸ってから、大きな声で、できるだけ長く「あー」と声を出し続けます。

目標20秒

全力で5回

三豊総合病院 リハビリテーション部資料より

いつまでも楽しく食事ができるために、

毎日コツコツやってみよう！



第2層協議体 にっこい西クラブ発

～私のゲンキ！活動紹介 私のゲンキ届けます～

第2層協議体って??

観音寺市では小学校区を目安に全部で13の協議体が立ち上がっています。**地域住民が主体となって**地域の困りごとを知り、高齢者がゲンキで暮らせる地域にするために自分たちができることを考え、介護予防や支え合いの仕組みを作り出す組織です。

～南かよう会～

毎月第2火曜日、南町・三本松町を対象に観音寺南町自治会館に集まって**観トレ DVD**を見ながら**体操**をしています。

令和4年の9月からスタート。男性参加者も多く、全員合わせて25名前後で行っています。



体操の休憩時間には、みんなで**おしゃべりタイム**。

時には、自宅の味噌汁を持ち寄って塩分チェックをしたりと健康に気をつけ、これからも地域で元気でいよう！とみんなで頑張っています♪

コロナ禍で外出を控えていたこともあり、みんなこの日を待ちわびています。



★みんなの声★

毎週でんかなあ・・

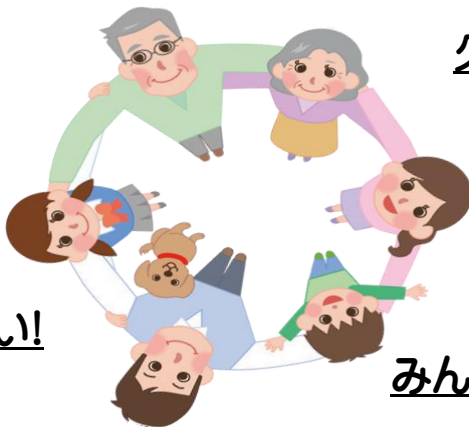
久々の外出がうれしい!

誘い合って来てます。

体操したら気持ちがいい!

歩いて来れるのがいい

みんなの顔を見るのが楽しみ!



コロナ禍で立ち止まっていた3年間・・・

やっと一歩外へと踏み出せました。

そこには、みんなの笑顔とゲンキの素がありました。

