

地域包括支援センター虹の里だより

地域包括支援センターは高齢者の皆さまの地域での暮らしをサポートする公的な相談窓口です

発行 令和 2 年 春号 第53号
社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里



春は気温の高低差に伴う体温調節や環境の変化が重なり、疲れが出やすい時です。木々から降り注ぐ幻想的な光と、風にそよぐ葉のコントラストを眺める「木漏れ日浴」や「音楽鑑賞」は、緊張を解きほぐし心身の癒すのに効果的です。

介護予防をはじめましょう！

【フレイル】

フレイルとは、高齢期に入り心身の機能や活力が衰え虚弱になっている状態のことです。多面的な特徴を持ち、身体機能の低下、精神面の低下、社会との交流減少などが含まれます。適切な介入を行うことで改善される状態のため、そのままにしない事が大切です。

【 オーラルフレイル = 口の機能の虚弱 】

口の些細な衰えは気づきにくく、見過ごされがちです。大したことはないと思って置くと、食べる機能が低下しはじめ、心身機能の低下までつながってしまいます。質問項目をチェックしてみましょう。

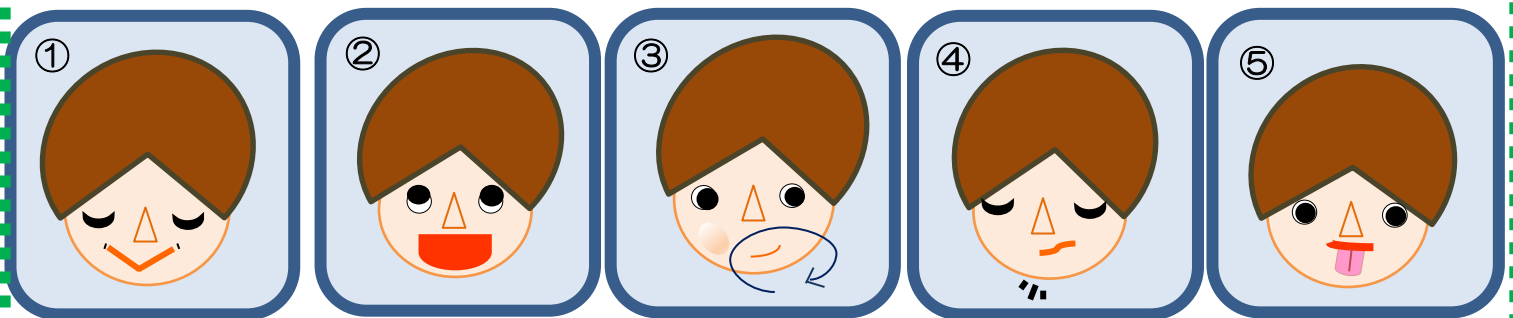
項目	はい	いいえ
半年前より堅いものが食べにくい	2	
水分でむせることがある	2	
義歯を使っている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前より外出が減った	1	
さきいか・たくあん位の堅さは噛める		1
1日に2回以上歯を磨く		1
年に1度以上歯科医院の受診をしている		1



合計点数	オーラルフレイルの危険性
0~2点	低い
3点	可能性がある
4点以上	高い

【 ご自宅でできる改善プログラム ~かながわ お口の健口体操~ 】

オーラルフレイルは、適切な対応を4週間行うことで改善できます。



- ①目を閉じたまま目玉を下向きにする。口は閉じて口角を上げる。
- ②目を大きく開き、目玉を上に向ける。口を大きく開ける。
- ③口を閉じたまま舌に力を入れ、唇の内側をなめる様に回す（右回り・左回り）
- ④ここで溜まった唾液をゴクッと飲み込む。
- ⑤舌の先に力を入れ、前の方にのばす。

※①~⑤の体操を1日3回以上、毎日続けることが大切です！

滑舌が良くなる・噛む力が回復する・飲み込みがスムーズになりむせ込みが軽減すると
いったうれしい効果が実感できます。

参考文献：神奈川県オーラルフレイルハンドブック

ウィルスから体を守る

今年に入り、新型コロナウイルスの感染が国内各所で確認されています。新型肺炎は今のところワクチンや特効薬が開発されていない為、基礎疾患をもっている方や高齢者、妊婦の方が罹患すると重症化しやすいので注意が必要です。

【 手洗い 】

石鹸を泡立て手のひらや甲、指の間、手首を良く洗い、流水で30秒以上洗い流す。手を洗わずに目や口、鼻に触れると粘膜からウィルスを取り込んでしまう危険があります。こまめに手洗いをしましょう。



【 うがい・洗顔 】

外出先より帰宅したら、うがいをしましょう。顔も洗うと効果的です。

【 換気 】

換気を行い、湿度も50～60%に保ちましょう。換気が悪く人が密に集まっている空間は避けましょう。



【 のどの乾燥を防ぎましょう 】

ウィルスは喉に付着後、15～20分後体内に取り込まれてしまいます。喉が湿っていることで鼻や喉の粘膜の働きを高め、ウィルスが侵入しにくくなります。こまめに水分補給をして予防をしましょう。



【 免疫力をアップさせる 】

腸内環境を整える食品を摂りましょう。
(発酵食品のしょうゆ、みそ、納豆、酢、ヨーグルトは善玉菌を増やします。)
バランスの良い食事を心がけましょう。



地域活動について

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、イベントの自粛要請が行われ、さまざまな地域活動が休止になっています。今後については今のところ未定です。決まり次第ご報告します。

運転ボランティア 募集

地域に暮らす人の為に、運転ボランティアをしてみませんか？お住まいの地域などで活動します。お問い合わせ・詳細は、下記へご連絡ください。

- ☆ 麻生区役所・地域みまもり支援センター 地域支援担当
電話 044-965-5157
- ☆ 特別養護老人ホーム虹の里
電話 044-986-1007

地域包括支援センター虹の里

044-986-4088

担当地区：早野、下麻生、下麻生2～3丁目、虹ヶ丘、王禅寺、王禅寺東3～6丁目