

さくらやま便り

No.356号 2024年（令和6年）5月15日



巻頭文

施設長 村本英邦

5月の清々しい季節を迎えました。この時期を元気に過ごすために、今回は、健康づくりの入り口でもある「お口のケア」について、厚生労働省の情報を参考に、毎日の予防の観点から考えてみましょう。

高齢期の口腔ケア

高齢期の口のケアについては、覚えておきたい大切な2つの視点があります。

① 口の中の細菌や汚れを除く「器質的口腔ケア」

② 口腔機能訓練やマッサージを通して口の機能を維持・向上させる「機能的口腔ケア」

この2つの視点は、口の健康だけでなく、全身の健康維持につながる大切な予防方法です。

1. 口は身体の一部

口の中で細菌が増加すると、気管から肺に侵入するリスクが高まって、誤嚥性肺炎の危険も高まります。特に身体機能が低下してくると、栄養状態によっては誤嚥性肺炎による病状も重篤化しやすくなります。

また、口の中の細菌は歯周炎だけでなく、口の粘膜の炎症の原因にもなります。炎症が口から全身に波及すると、発熱などを起こしやすくなるため、低栄養や脱水、或いは免疫機能や体力の低下を招き、血管など他の身体の臓器にも影響を与えます。口は身体の重要な一部で、全身の健康とも深い関係があります。

2. 口の機能は生活機能

加齢によって「食べる」「話す」など、口の機能が低下してくると、食べることはもちろん、周りのコミュニケーションも億劫になり、毎日の生活に活気がなくなり、さらに食欲が減ってくると、身体機能だけでなく、うつ傾向や認知機能の低下といった問題にも繋がりがかねません。つまり高齢期には、機能的

口腔ケアをすることで「食べる」「話す」といった生活の機能を維持することが大切なのです。

このように、毎日の生活で口腔ケアを心がけ、口の健康を維持することは全身の健康を守ることに繋がります。つまり、口腔ケアは医療的ケアであり、日常的ケアであるとも言えます。

3. 口腔ケアを始める前に

口の中は、髪の毛のような細くて柔らかいものが入っただけでも気になるくらい敏感な器官です。また、普段は他の人に見られたり、触られたりすることもないので、自分で意識していない限り、他の人からはなかなかその状態を覚えてもらえることはありません。

最近では、ドラッグストアなどにもたくさんの口腔ケアに関するグッズが出ていますので、細かいケアをすることが可能です。薬局が併設されたストアには薬剤師もいますので、悩みや相談にも乗ってもらえるかもしれません。

大切なことは、自身の身体（口）の状態に気付かずそのまま放っておくことで、身体全体に影響が出ることを避けることです。いつも注意していただきたいものです。何よりも、お口を清潔に保つことで「気持ちよさ」や「さっぱり感」を味わうことができ、清々しい気持ちで過ごすことができます。

必要に応じて、歯科医師や歯科衛生士からの専門的な指導と支援を受けながら、継続していきましょう。

4. 口腔ケアのポイント（介助をする場合を含む）

① 口腔内をチェックする

口の中に問題がないかチェックしてみましょう。痛みがある場合は、痛みの原因となる口内炎・欠けた歯・歯肉の腫れ・義歯による傷のチェックをします。

② 介助をする必要がある場合

自立の程度によってどの部分を介助すべきかを考えます。自助具や工夫された清掃具もありますので、上手に活用して、できるだけ本人の残っている能力を活かしましょう。

③ 誤嚥に注意する

ベッド上で介助をする場合は、顔を横に向け、枕などを使ってあごを引き、水分や汚れが気管に入らないように注意します。水の使用はできるだけ少なくして、吸引器や綿棒やガーゼ等で水分を除きながら行い、誤嚥しないように注意します。

④ 口腔内の乾燥に注意する

加齢や薬の副作用などで唾液が減少すると、口腔内が乾燥することがあります。その場合、口の中の細菌が増加して炎症が生じ、粘膜自体も弱くなって傷付き、感染しやすくなります。乾燥した粘膜を加湿し、口腔湿潤剤などを塗布して保湿するとともに、口腔機能訓練（舌体操・嚥下体操）やマッサージ（唾液腺・口腔粘膜）など機能的口腔ケアを行って唾液の分泌を促すことが大切です。

④ 大唾液腺（耳下腺、顎下腺、舌下腺）マッサージ

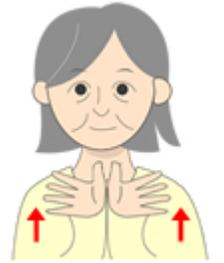
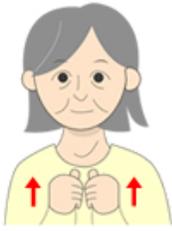
加齢により分泌能力が低下したり、服用薬の影響で口が乾きやすくなったりしますので、マッサージをして唾液の分泌を促しましょう。

a 耳下腺への刺激

人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯あたりを後ろから前へ向かって回す（10回）

B 顎下腺への刺激

親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで5ヶ所くらいを順番に押す（5回）



c 舌下腺への刺激

両手の親指をそろえ、顎の真下から（各5回）手を突き上げるようにグーッと押す（10回）

生活相談員から

主任 遠藤裕之

● 食中毒についてのお願い

食べ物や飲み物が傷みやすい季節となりました。食事の取り置きは、朝食10時・昼食14時・夕食19時までとさせていただきます。食中毒予防のため、時間が過ぎた食事は処分させていただきます。ケアハウスの食事は、お早めにお召し上がり下さい。

体調がすぐれないときは、職員が食事を部屋にお持ちします。職員は安否確認を兼ねて伺いますので、他の入居者さまに配膳を依頼することはお控えください。取り置き・居室配膳・欠食をご希望の場合は、直接職員にお声がけをお願いします。ご協力のほど、よろしくお願い致します。

● 5月の行事予定

- 5月16日（木）ミニコンサート 14時
- 5月19日（日）体操教室 14時
- 5月27日（月）ワックス清掃 9時
- 5月29日（水）消火訓練 14時
- 6月2日（日）バーベキュー 時間未定

● 近隣での催し

- 5月19日（日） 横浜三育小学校運動会
- 5月25日（土） 旭区民合唱祭①
- 5月26日（日） 旭区舞踊協会チャリティ発表会①
- 5月26日（日） ジャズまつり公開オーディション①
- 6月2日（日） 笑って元気寄席②
- 6月21日（金） 打って狙って！GO③

① 旭区公会堂… ☎045-954-6154

② 若葉台地区センター… ☎045-921-2213

③ 川井地域ケアプラザ… ☎045-955-1111

● カーテンのお洗濯について

ご希望に応じて職員がカーテンのお洗濯（取り外し・取り付けを含む）を行います。一人部屋は2000円、二人部屋は6000円となります（洗濯機使用料+洗剤は別途頂きます）。詳細は職員にご相談ください。

● 入居について

入居 305号室 渋谷信雄 様 旭区から

● 新聞について

1階エントランスホールでは新聞を読んでもいただくことができます。この新聞はみなさまのもので、部屋に持って帰ったり切り取ったりしないようお願い致します。

なお新聞をコピーすることは、著作権法上できません。新聞の記事などが欲しい場合は、販売店などに直接お問い合わせください。

5月の誕生者

6日	宇佐美	美代子	様
7日	石井	美枝子	様
18日	藤森	静子	様
18日	中村	昌子	様
28日	岩井	典子	様

お誕生日、おめでとうございます。お健やかな毎日をお祈り致します。