

平成 28 年 9 月 10 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

朝夕と涼しくなり秋の訪れを感じる事も増えてきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。日中はまだまだ暑い日が多く、寒暖の差で体調を崩しやすい時期でもあります。体調には十分注意してお過ごしください。



お口の中の健康を守りましょう！



年齢を重ねるにつれて、口の中にもさまざまな変化が起こります。唾液の分泌量の減少、歯の摩耗、歯茎のやせ、あごや舌の運動機能の低下などによって、高齢者の口の中はトラブルを抱えやすくなっています。健康な生活を送るためには、口の中を清潔に維持する必要があります。

## お口の健康を守る3つの目的

### ①誤嚥性肺炎の予防

口の中の細菌が、誤って気管に入り発症する肺炎が「誤嚥性肺炎」です。高齢者がかかる肺炎の過半数は誤嚥性肺炎といわれています。口の中の汚れや細菌を減らすことが、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。

### ②唾液の分泌を促す

唾液には口の中を清潔に保ち、また消化を助ける働きがあります。お口のケアを実践する事で唾液の分泌を促し、口の中の乾燥を防ぐことが大切です。

### ③口腔内の機能低下の予防・改善

口の中の機能が低下すると、しっかりと噛むことが出来なくなり、その結果、十分な栄養が摂れずに、免疫力や体力が下がってしまいます。

## 予防のポイント



PHOTO: 470113

- ・食事は時間をかけて行い、よく噛んで食べる。
- ・歯磨きは適切な歯ブラシで行い、丁寧にすみずみまで磨く。  
歯間ブラシなどを活用する事も有効です。
- ・定期的に歯科健診を受けましょう。

お口のケアを実践してお口の健康が維持できると、自分の歯でしっかり噛み、充実した食生活を送る事が出来ます。また、よく噛む事で脳の血流が増え、脳の動きが活発になるので、認知症予防にもつながるとも言われています。





## 平成28年度 10月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒予防体操教室などを開催しております。興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。

- ☆ 開催日：平成28年 10月 7日(金) 体操
- 14日(金) 太極拳
- 21日(金) 栄養教室



- ☆ 時間：午後 1時30分 ~ 2時30分
- ☆ 場所：ルーエハイム 2階 相談室
- ☆ 参加費：無料
- ☆ 対象者：概ね65歳以上の方、介護予防に関心のある方



※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

☎ 059-372-3811

担当：安田・浅岡・大西



★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

|                      |      |               |
|----------------------|------|---------------|
| 在宅介護支援センター ルーエハイム    | 担当   | 安田・浅岡・大西      |
| 鈴鹿市長法寺町字権現763番地      | 電話番号 | 059-372-3811  |
| 来所・訪問相談 平日8:45~17:30 | 電話相談 | 24時間受け付けております |