



高齢者なんでも相談室（流山市北部地域包括支援センター）

地域にお住まいの高齢者の皆様が、いつまでも住み慣れた地域で健やかに安心して生活できるよう、介護・福祉・健康・医療など様々な面から支える、地域の身近な相談窓口です。
日常生活でお困りの事があれば、是非ご相談ください。



感染予防と口腔ケア

～新型コロナウイルスは口や鼻や目などの粘膜から感染します～

口腔が不衛生になる⇒口腔内の細菌が増える⇒口腔内の免疫が細菌を防御できなくなる
歳を重ねるにつれて、咀嚼力(噛む力)や嚥下機能(飲み込む力)が低下する

細菌による炎症を併発する⇒肺炎が重症化する

「口腔の清掃」と「口腔の機能訓練」を「口腔ケア」と言います。



- ①歯磨きや義歯の清掃・虫歯や歯周病の治療を心掛けましょう。
 - ・食後の歯みがきの際に、舌磨き(舌苔除去)や歯間の清掃も効果的です。
 - ・かかりつけの歯科での定期検診も大切です。
 - ②口腔内の自浄作用のある唾液の分泌を促進しましょう。
 - ・唾液は、その他に咀嚼の補助や会話の際にも大切な役割を担っています。
 - ・よく噛んで食べることで、唾液が分泌します。
 - ③咀嚼力や嚥下機能を維持向上しましょう。
 - ・歯を損失したり噛み合わせが悪かったり、また舌の筋力が低下しても機能は低下します。
 - ・かかりつけの歯科での調整も必要ですが、しっかり噛んで食べることは言うまでもありません。
- ～では、今回は簡単にできる口腔機能訓練をご紹介します。～

パタカラ体操 (舌や唇、周りの筋肉の衰えを予防します。)

「パ」唇をしっかりと閉じることで発音します。

(食べ物を取り込む際の動作です。)

「タ」舌の先を上の前歯の裏につけることで発音します。(食べ物を押しつぶし、口の奥に運ぶ動作です。)

「カ」舌を喉の奥に引くことで発音します。

(鼻との交通を遮断し、食べ物が鼻の奥に回らずに食道に運ぶ動作です。)

「ラ」舌の先を反らせ上顎に当てて発音します。

(口の中で食べ物を飲み込む前に、舌の上にとどめる動作です。)

では早速やってみましょう



♪♪ パパパ・タタタ・カカカ・ラララ ♪♪

♪♪ からすが・パタパタ・かあかあかあ ♪♪

日本歯科大学:小出教授考案 **ベロ回し体操**

(舌の筋肉の衰えを予防し、唾液分泌を促します。)

- ①唇を閉じて、上下の歯の外側にそって舌をぐるりと大きく2秒に1回のペースで回します。
- ②時計回りと反時計回りに、5回ずつ回します。
- ③慣れてきたら、20回を目安に朝昼晩行ってみましょう！！

※決して無理をせず、顎が痛くなったら中止しましょう。



しっかりと口を閉じて、舌の先で歯ぐきの表側をなぞるように！

わたしのまちのお医者さん

～R3年12月、北部地域に開院したクリニックをご紹介します～
入所施設への訪問診療を中心に行っているクリニックです。

《流山北クリニック》



様々な診療を経験して
きましたので、
どのような症状でも、
まず、ご相談ください。



【院長の日野先生】

【診療科目】内科

【所在地】流山市江戸川台東2-318

【電話番号】7157-2412

【受付時間】午前9:15～11:30 午後13:00～16:00
(施設へ往診に出ていることもありますので、
受診の際はお電話でご確認ください。)

【休診日】土曜日・日・祝



【受付】

活動報告

〈ケアマネ交流会〉

北部地域では、定期的に居宅介護支援事業所のケアマネさんと、勉強会や情報交換を行なっています

10月と12月は地域の専門職の方に講義をお願いし、勉強会を行いました。



〈みのり会〉

北部地域包括支援センター主催の体操教室です。

参加人数は少ないですが頑張っています。



〈認知症サポーター養成講座〉

12月は、地区社協の方、自治会の方、介護支援サポーターの方、江戸川台小学校5年生の生徒さんに向けて認知症サポーター養成講座を行いました。

みなさん熱心に講座を聞いて下さり、小学生からは

「財布をなくしたら自分のお小遣いをあげる」など優しい対応もきかれました。



流山市北部高齢者なんでも相談室（地域包括支援センター）では、認知症サポーター養成講座や介護予防講座も行います。コロナ感染の状況ありますので、下記に随時お問合せ下さい。

【高齢者なんでも相談室

流山市北部地域包括支援センター窓口のご案内】

〈受付〉月～金曜日－8:30～17:00

土曜日－8:30～12:00

〈休日〉日曜日・祝日・年末年始

〈住所〉流山市江戸川台東2-19

☎ 7155-5366 FAX 7154-3207

