

健康コラム



口腔と健康のはなし

～定期的な歯科受診と日々の適切な口腔ケアが大切です～

POINT! 口腔内は雑菌でいっぱい!! 虫歯や歯槽膿漏は「痛い」「噛めない」だけじゃない! 全身にこんな影響が!?



- ◎口腔内に雑菌が繁殖すると ⇒ 誤嚥⇒肺炎
 - *「誤嚥性肺炎」は日本の高齢者の死亡原因の3番目
- ◎歯周病を放置すると ⇒ 歯周ポケットにある細菌が毒素を排出⇒血液から全身へ ⇒ 臓器感染(心内膜炎・動脈硬化・関節炎・糸球体腎炎など)
- ◎噛めない ⇒ 食べられない⇒体重低下⇒筋力低下⇒虚弱(フレイル)
 - ⇒ 口腔の運動が少なくなる⇒脳細胞の働きが鈍る⇒認知症
- ◎噛み合わせが悪い ⇒ 首の角度変化⇒呼吸状態が低下⇒脳への血流量低下⇒認知症
 - ⇒ 顎関節炎⇒姿勢の変化⇒腕のしびれや腰痛
- ◎口腔内の細菌が、食べた物や睡眠中に唾液と混ざると ⇒ 気管支から肺へ⇒肺炎
 - *慢性的な気管支炎や肺炎腫、慢性閉塞性肺疾患などの病気も、関係していると言われています。



脳トレ 回答

- ①勇往邁進(ゆうおうまいしん) ②目標必達(もくひょうひつたつ) ③百折不撓(ひゃくせつふとう) ④臥薪嘗胆(がしんしょうたん) ⑤精神一到(せいしんいつとう)



ケア24は高齢者の方が住み慣れた地域で、いきいきと生活できるよう支援をする総合相談窓口です。ちょっと相談したい、どこに相談したらよいかわからない、そんな時ケア24にご相談下さい。

- ★看護師 ★保健師 ★社会福祉士
- ★主任ケアマネジャー ★ケアマネジャー

保健や福祉の専門職がご相談をお受け致します。ご自宅に伺い、ご相談にのることもあります。相談内容など、個人の秘密は守ります。相談は無料です。

杉並区地域包括支援センターケア24 成田

夜間、日曜日、祝日および年末年始の緊急時のご相談は、電話で24時間受け付けています

窓口受付時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後7時
土曜日 午前9時～午後1時

所在地：杉並区成田西3-7-4

電話：03-5307-3822

担当区域：阿佐谷南3丁目 成田東2・5丁目
成田西1～4丁目 浜田山4丁目

ケア24成田公式レーム
ご招待
2025/7/24
まで有効

ケア24成田だより

2025年度の活動目標

～* 私の生きがい探し *～
いろいろな考え、いろいろな世代の人がともに学び合う成田地域

- * 地域に根ざした健康づくりの深化
- * 人との関わりだけではない「頼りにできるモノ」の発見で孤立防止
- * 新しい認知症観を目指したキャンペーン

2025年度の活動目標へ

ひき続き取り組みが必要な課題

- * フレイル対策
- * 孤立防止
- * 新しい認知症対策

2024年度は「いきいき高齢期のすすめ」①趣向を凝らした集いの場を創ろう ②スマホやパソコンで情報を集めよう を取組目標として活動しました!

新しい活動の取組み

様々な視点から新しい活動がスタートしました

- * つながりを作る「気軽なコンテンツ」
 - 「いこいの場 みんなの花だん」
 - 敷地内の花壇を利用したつながり作り
 - 「散歩寄り道ライブ」
 - ヴァイオリン・デュオ演奏会を継続開催
 - 「震災に備えてつながるカフェ」
 - 震災対策不安を地域で解消するイベント
- * 若い世代との理解、学び合いができる場
 - 小さな場づくり会「御用聞きの日」
 - スマホ操作を学生さんに訊く相談会
 - 「山茶花の会」
 - zoomでつながり、パーキンソンを学ぶ
 - 「杉七応援団」
 - 小学生と高齢者の交流を応援

キーワード
「気軽なコンテンツ」
「若い世代と交流」
「学び合いの場」
「頼りにできるモノ」

継続している活動

- * 地域に根ざした健康づくり
 - 元気クラブ すずかけ体操 ほのぼの会
 - 成三会館で体を動かそう会 元気de体操
- * 人に勧めたくなるプログラム
 - 小さな場づくり会「布あそびの会・糸」
 - 「小さなサポートサービス」
 - あんしん協力員による見守り 茶話や歌会
- * 「頼りにできるモノ」によるつながり
 - ケア24成田だより
 - みま～も杉並キーホルダー
- * 柔軟な認知症対応
 - なかまの家カフェ 土曜の音楽カフェ
 - 小さな場づくり会「ウォーキング」
 - ゆるっと28(若年性認知症当事者の会)
 - 物忘れ相談

介護者のつとめ うぐいすの会 コミュニティふらっと成田 第3金 13:00～
◆4月18日 ◆5月16日 テーマ:訪問看護師から認知症の方の家族へアドバイス