

笑顔あふれるまち！



三股町

おれんじだより

6月4日は虫歯予防デー！

～お口の健康は脳と体の元気につながります～

「お口の健康」は食べるだけでなく、会話・笑顔・認知症予防に深く関わっています。年齢を重ねると、むせや飲み込みづらさ、歯みがき不足などが増えやすくなっていきます。

毎日の口腔ケアは「脳と体の元気」を守るための大切な習慣です。

認知症とお口の健康の関係～「よく噛むこと」は脳への刺激に！

食べ物を噛むことで、脳への血流が増え、脳が活発に働くといわれています。反対に、歯が少なくなったり、噛みにくくなると、脳への刺激が減り、意欲の低下や食事量の低下にもつながります。

お口の汚れは肺炎の原因にも！

お口の中に細菌が増えると、食べ物や唾液と一緒に細菌が気管へ入り、「誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）」を起こすことがあります。特に高齢になると、飲み込む力（嚥下機能）が弱くなりやすいため、毎日の口腔ケアがとても重要です。

「飲み込む力（嚥下）」を保つことも大切！

「最近よくむせる」「お茶で咳き込む」ことはありませんか？それは、飲み込む力の低下のサインかもしれません。お口の体操だけでなく、よく話す・歌う・笑うことも飲み込む力を保つトレーニングとなり、認知症や肺炎の予防につながります。

おすすめ！簡単お口の体操

パタカラ体操

「パ・タ・カ・ラ」と大きく
口を動かして発音します

- ・「パ」→ 唇の力
- ・「タ」→ 舌の動き
- ・「カ」→ 飲み込む力
- ・「ラ」→ 舌を滑らかに動かす

食事前に5回ほど行うのがおすすめです

今日からできる！お口の健康習慣

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 食後のはみがき | ☐ 入れ歯は毎日洗う |
| ☐ よく噛んで食べる | ☐ 水分をしっかり取る |
| ☐ 定期的に歯科受診をする | |
| ☐ 家族や地域で会話を楽しむ | |

お口を動かすことは、
脳と体の元気にもつながります

第4回

まちを支える人々～認知症の味方～

三股町社会福祉協議会に所属している「ことば」「食べる」「お口の健康」を支える専門職のお二人を紹介します。

言語聴覚士 林田 有紗さん

話す・聞く・考える・飲み込むなどの機能を支援する専門職です。

歯科衛生士 大木場 菜穂さん

歯や口の健康づくりを支援する専門職です。



社協では、言語聴覚士や歯科衛生士などの専門職が連携しながら、地域の皆さんの健康づくりを応援しています。いつまでも“話せる”“食べられる”“つながれる”地域を目指して、一緒に介護予防に取り組みましょう。



グループホームの日常



おれんじだより4月号で、「グループホームってどんなところ？」という特集をしましたが、今回は「グループホーム正寿の光」におじゃまして、日常の様子をうかがってきました。



介護福祉士の三浦唯衣さん



グループホーム正寿の光は蓼池の住宅街にあります。

三股町に住居のある18名の方が入居し、職員の支援のもと、家庭的な雰囲気の中で家事や役割を分担して生活しています。

グループホームの日常は家庭での生活に近く、入居してもできることを続けてもらうこと、役割をもってもらうことで、体の機能の維持や認知症の進行を緩やかにし、自信に繋がるように支援しています。

支援者は主に介護福祉士で、高齢者支援の中心を担っている職種です。いつも入居者の身近にいて、相談や支援をして頼られています。

認知症に関する 催しのお知らせ



7/22 (水)
オレンジカフェ

認知症のご本人、ご家族、
地域の方、どなたでも参加
できます。

8/12 (水)
認知症介護
家族のつどい

同じ立場の人同士で、安心して
思いを語りあえる場所です。



8/17 (月)
中学生・高校生・保護者向け
認知症サポーター養成講座

要予約・定員50名
参加無料



8/26 (水)
三股町認知症講演会

要予約・定員80名
参加無料



詳しくは三股町ホームページ、公式LINE等を
チェックしてください

おすすめ書籍



支える側が支えられ
生かされていく
藤川 幸之助 著

認知症の母親を24年間介護した
詩人・藤川幸之助さんによる自選
詩集です。

介護の喜びや苦しみ、葛藤や愛
情が、飾らない言葉でつづられて
います。

認知症の人とその家族の思いを
知ることは、地域で支え合う第一
歩につながります。

「人は誰かを支え、誰かに支えら
れて生きている」

そんな温かいメッセージが
心に残る一冊です。

9月は認知症月間です