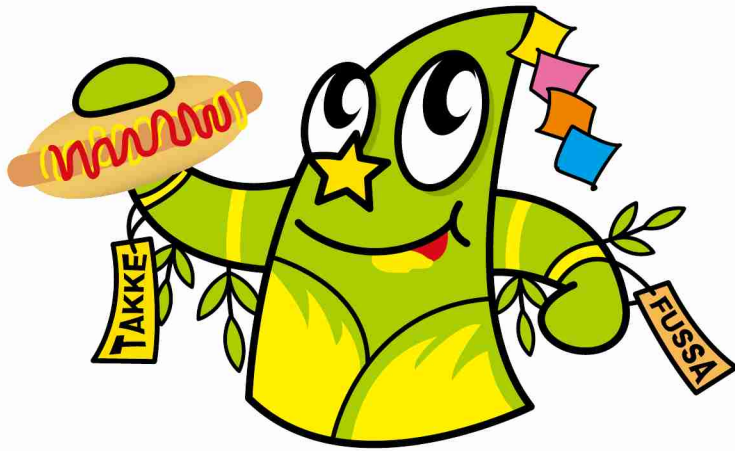


しあわせ

福☆生

だより

延ばそう健康寿命
自分のより良い
人生のために



福生市公式キャラクターたっけー☆☆

2018
夏号

- 「口は健康の入り口」2～4ページ
- 「元気はつろつ教室」「介護予防リーダー養成講座」5ページ
- 「地域包括支援センター」6～7ページ
- 「在宅介護支援センター紹介」8ページ
- 「コロバン教室」9ページ
- 講演会「今日から始めよう！認知症予防」より10ページ
- 「エンディングノートを活用しよう」11ページ
- 「認知症講演会」のお知らせ
「おれんじパーク」「オレンジカフェふっさ」
12ページ

健康で長生きするために欠かせない「お口の健康」について
関心を高めるために・・・

今回のテーマ「食べる」

普段当たり前のようにやっている「食べる」ことについて、考えてみましょう。



言語聴覚士 木村先生

みなさんは、何のために食べているのでしょうか？



福子さん 74 歳

何のためになんて、考えたことがないから 改めて聞かれるとねえ・・・

そんなの生きるために決まってるじゃないか。
人間、物を食べなきゃ死んでしまうだろ。



福男さん 76 歳

「食べる」ことは、生きるためのエネルギーを得る以外にも

- ・身体（骨、筋肉、ホルモンなど）の材料である栄養を取り入れる
 - ・おいしいものを食べる楽しみ
 - ・食で笑顔や会話が生まれる
 - ・口を動かし噛むことで脳への刺激になる
- など、

「食べる」ということは自分らしく生きることに繋がっていきます。

なるほど、奥が深いな。
食べられなくなったら大変だなっ。

そこで重要なのが、「口」と「喉」の機能です。
老化とともにこの機能も落ちてきます。

まあ食べ過ぎちゃうくらいだから心配ないか。
でも最近は何か菌も悪いし、同じようなものばかり食べているわ。



でも、今ひとつイメージがわからないわ～。
自分が食べられなくなることなんて、
想像もつかないんだけど。



足腰が衰えたのは分かるけど、
口の衰えは分かるものなのかな。

そうなんです。「口」や「喉」が当然のように動かせるときは、
不思議と関心が向かないものです。
それもそのはず、口や喉が動かないという経験がなければ、
想像することもできないからです。



食べる機能の衰えのサインは

- ・ムセるようになる
- ・飲み込みにくくなる
- ・固いものが食べられなくなる
- ・食欲がなくなる
- ・食べていて疲れてしまう
- ・食べるのに時間がかかる

などです。

そして実は衰えは
何と 30 代から既に始まっているのです！



まだ自分には関係ないと思っていた・・・
まだ若いし・・・



福太さん 43 歳

そして 50 代ではその衰えは加速化していきます。

食べる機能を維持するための対策

- ・若いうちからお口の健康に関心を持ち、意識して口を動かす、歯のメンテナンスをするといったことに心がける。
- ・介護予防教室などを活用し、口腔機能（口や喉の動き）低下を防ぐための取組（健口体操など）を積極的に行う。

「食べること、しゃべることは社会を築く」

～雑誌「リハビリテーション広場」より～



医療法人社団 和風会
多摩リハビリテーション学院
言語聴覚士 **木村 欣司 先生**

人間が生きるために必要な行為である「食べること」や意思伝達を行うための行為「しゃべること」は口や喉という共通した身体部位を使用します。

普段何気なく使用している「口」や「喉」ですが加齢とともに動きが悪くなります。「足が動きにくくなった」「腰が痛くなった」などの身体の動きは日常で認識しやすく、対策（少し距離を歩く、スポーツをするなど）も取りやすいです。しかし「口」や「喉」はどうでしょうか。多少「噛みにくい」や「ムセが起こる」としても気がつきにくいです。そして、気がついたときには既に取り返しのできない状態になっていることがあり、肺炎や低栄養、脱水などの内科的疾患に直結する問題となります。

なかなか意識が向きにくい「口」と「喉」ですが、人間において重要な役割を占めています。

口腔（口や喉）は全身の機能をしばしば明瞭に反映し社会生活をするための原動力になっています。つまり、「食べること」「しゃべること」は一人ひとりの社会を築きます。

そして、口腔機能（口や喉の動き）に配慮することは、生活習慣や生活意欲の改善を導き、病気や要介護状態の予防に貢献することは事例を通じて、言うまでもありません。

参考・引用文献

木村 欣司 雑誌「リハビリテーション広場」

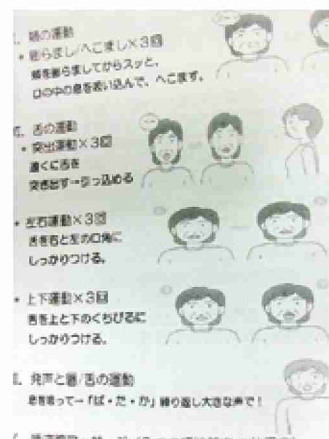
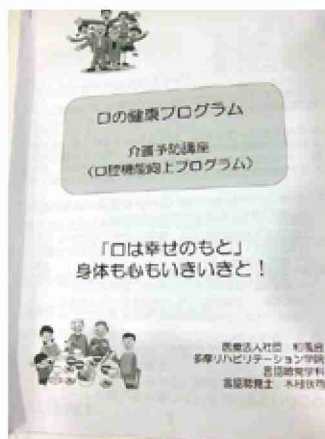
木村 欣司 福生市介護予防教室「元気はつらつ教室」口の健康プログラムテキスト

「元気はつらつ教室」を活用しましょう！（市内4ヶ所で年3クール実施）

お口の健康について学び、実践できます



（教室のひとつコマ）



教室で使用しているテキストの一部

【介護予防教室のお問合せ】

介護福祉課地域包括支援センター係（市役所9番窓口）

電話 042-551-1537

「介護予防リーダー養成講座」が始まります



第1期生のみなさん

私たちと一緒に
“健康長寿のまち ふっさ”
を目指しましょう！

いよいよ9月から、平成30年度の「介護予防リーダー養成講座」が始まります。

この講座では、介護予防のために必要な知識や技術を学び、それを活かして地域で介護予防の活動をしていくことを目的としています。

講座を卒業したみなさんで、健康長寿のまちづくりを応援します！！

地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活をおくれるように、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員がチームとなって支援をいたします。

日々の生活での悩み事や心配な事がありましたらご相談ください。

- 介護保険サービスを利用したいけど、どうすればいいの？
→ご本人の状態に応じた、適切なサービス利用のご案内をします。
- 健康維持のために運動などができる教室に通いたい。
→各種介護予防教室等のご案内をします。
- 自分で金銭管理をする自信がなくなってきた。近くに家族もいないので、この先が心配
→成年後見制度等を活用し、安心して暮らせるように支援をいたします。

★在宅医療・介護連携の相談窓口★

地域包括支援センターは、**医療機関や介護関係者の連携を推進する窓口**にもなっております。こんなときにご相談ください。

- 入院中の高齢の親がもうすぐ退院するけど、自宅での生活が心配
→退院後に安心して暮らせるように、医療機関や介護事業者と連携を図り適切なサービス利用のご案内や支援を行います。



高齢者見守り協定

福生市では民間事業者と高齢者の見守り協定を締結しており、日々の業務の中で高齢者の見守りにご協力いただいております。

【協定締結事業者一覧】

- 生活協同組合コープみらい
- 第一生命保険株式会社立川支社
- 東京都住宅供給公社
- 生活協同組合パルシステム東京
- 株式会社スズケン福生支店

※協定締結順

地域包括支援セ

【所在地】 福生市本町5 福生
【電話】 042-551-1537

【担当地域】

牛浜第一町会、牛浜第二町会、原ヶ谷二町会、本町第一町会、本町町会、本町第七町会、本町第八第一町内会、本町丁目町会、加美平住宅自治会、永田町