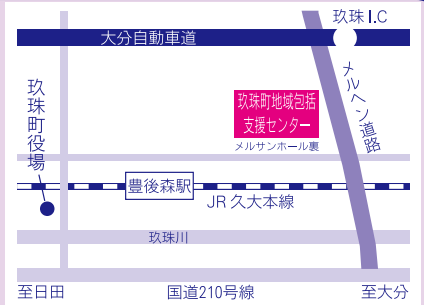


ほうかつセンター便り

〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター
大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 TEL(0973)72-7154
(老人福祉センター内)

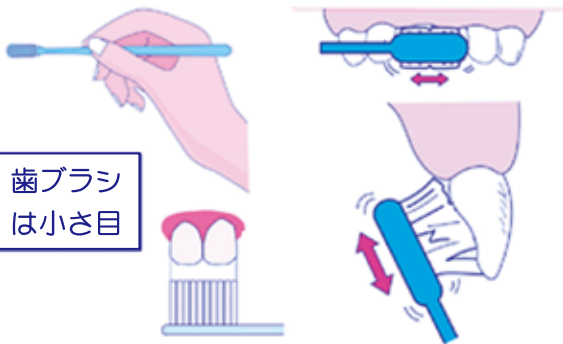


～健口からはじめる介護予防～

歯や入れ歯の表面を爪でこすると白い塊が取れることがありませんか。その塊は歯垢（プラーク）で1mg中1億個以上の細菌があり、放っておくとむし歯や歯周病を引き起こし、低栄養や誤嚥性肺炎、糖尿病や心臓病、認知症やうつ病等になるリスクも高くなります。いきいきと健康で質の高い生活をおくるためには、口の中の清潔を保つ口腔ケアが重要です。

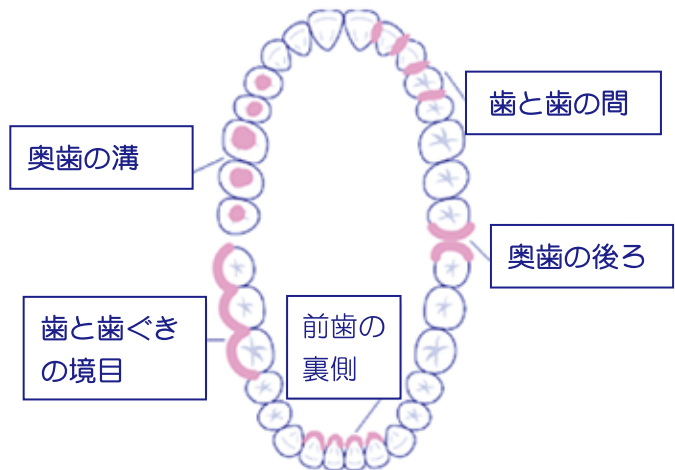
鉛筆を持つような
感じで持ち、軽い
力でみがきます

歯に対して直角になる
ように歯ブラシをあて、
1か所につき30回程度、
小刻みに動かします



歯ブラシ
は小さ目

念入りにみがいてほしい場所



歯ブラシの毛先が届きにくいところは、
歯間ブラシ等の補助具を使いましょう



入れ歯の汚れがたまりやすいところ



入れ歯は必ず外し、義歯用ブラシを使い流水で洗い
ましょう。歯磨き粉は研磨剤が含まれており、入れ歯
に傷がつきますので使わないようにしましょう。また、
外した入れ歯は変形防止の為、必ず水等につけておき
ましょう。

ポイント

寝ている間は細菌の量が増えますので、寝る前は時間をかけて丁寧にみがきましょう
定期的に歯科医院で健診や専門的口腔ケア（歯石除去など）を受けましょう

寒い冬の入浴はご用心

暖かい居間から寒い風呂場やトイレへ移動すると、急激な温度の変化によって血圧が上昇したり、下降したり、脈拍が早くなったりします。思った以上に心臓に負担がかかり、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などにつながりかねない危険な状態になることがあります。

脱衣所や浴室などを暖房器具で暖めたり、浴室が湯気で暖まってから入浴するように心がけましょう。

新職員紹介

7月1日より地域包括支援センターの主任ケアマネージャーとして勤務させていただいております轟 和子です。



町直営の包括支援センターでの6年間の実務経験を生かし、介護、福祉、医療など、さまざまな面からの困りごとや心配ごとに対して、いつまでも自分らしく生活できるように、関係機関と連携し支援できるように、業務に邁進していきたく思います。今後よろしくお願ひします。



(S) 寒い時期になりましたね。子供の頃は家族でコタツに一カ所に集まり、みかんを食べながら同じテレビ番組を、家族で見ていたことを思い出します。今はテレビが家庭で何台もあったり、各部屋で過ごすことも、多くなったような気がしますが、それを考えるとコタツは家族とのコミュニケーションの場だったのかもしれないと思います。冬は暖かい食べ物を食べて体力をつけましょう。

活動報告

包括支援センターが地域の公民館や地区サロンなどで、認知症サポーター養成講座、介護保険制度について説明をする機会をいただき、少しでも多くの方に、包括支援センターと「顔の見える関係づくり」ができればと思っています。

いきいきサロンや地区の老人会などで、ご希望がありましたら、お気軽にご連絡をいただきたいと思います。

平成26年度事業報告

- 7月2日 中山田サロン 「介護保険制度について」
- 7月4日 いきいき元気教室 「認知症サポーター養成講座」
- 7月9日 いきいき元気教室 「認知症サポーターについて」
- 7月17日 南部長寿会 「運動・悪徳商法について」
- 7月29日 男性ふれあい教室 「運動指導」
- 8月20日 駅東いきいきサロン 「認知症サポーター養成講座」
- 8月25日 代太郎サロン 「包括支援センターの説明について」
- 9月1日 戸畑いきいきサロン 「老後の不安について」
- 10月19日 われら現役大会 「運動指導」
- 10月28日 笹ヶ原いきいきサロン 「認知症予防について」

【問い合わせ先】

玖珠町地域包括支援センター

TEL (0973) 72-7154