

## 口から始める 介護予防

第72号 平成30年12月1日発行

大垣市 地域包括だより

検索

介護予防は運動だけではありません。口の中をきれいにすることで、誤嚥性肺炎などを防いだり、おいしく食べることに繋がります。歯と口のケアは、むし歯や歯周病予防のためだけではなく、全身の健康を守るためにとても大切です。正しい方法を学び、実践していきましょう。

### 食べかすは残っていませんか？

残っていたら思いっきりグチュグチュブクブクとうがいをしてください。

口の周囲の筋肉のリハビリにもなります。



ブクブクうがいを。



ガラガラ

ガラガラうがいは飲み込む力が衰えている方は控えましょう。

### 歯垢・歯石はついていませんか？

歯垢をとるには、歯磨きがポイントになります。丁寧に歯ブラシをあてて、軽い力で小刻みに動かしましょう。歯磨きは毎食後が理想ですが、寝る前が最も大切で、丁寧に行ってください。

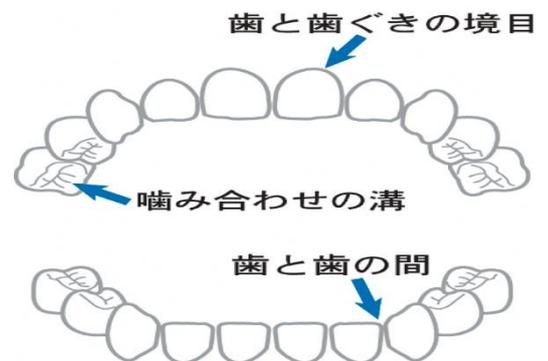
入れ歯を使用している方は、義歯用ブラシを使って流水で洗きましょう。



#### 入れ歯の洗い方

- 食後は必ずして必ず洗う
- 歯ブラシや義歯用ブラシで洗う
- パネの裏側は特に丁寧に

#### <歯垢の付きやすい場所>

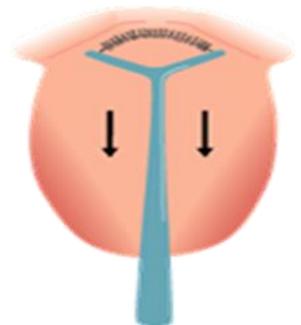


歯と歯ぐきの境目

噛み合わせの溝

歯と歯の間

#### <ブラシの動かし方>



### 舌苔はありませんか？

舌苔（ぜったい）とは、舌の中心が白っぽくなっている状態です。付着したままにすると、口臭の原因になることがあります。舌をきれいにする場合は舌ブラシで、奥から手前に一方向で弱い力で取り除いてください。（強くこすりすぎて傷がつくと味覚障害などになることがあります。）

定期的にかかりつけ医を受診し、治療や予防のアドバイスをもらいましょう。

## 《介護予防》 レッツチャレンジ！！

### ★ 脳のトレーニングで認知症予防 ★

2字熟語が分解され、ばらばらになっています。

元の熟語は何でしょうか。

(1) □ー毎⇒

(3) 白ー円⇒

(2) タ少タ⇒

(4) 人人ー⇒

## エリアNEWS

## 上石津エリア

### ～ 活動紹介 ～

上石津老人福祉センター「悠楽苑」では、毎月第4水曜日午前11時15分からセンター利用者の方に参加いただいて「はっぴい」を開催しています。

この活動は悠楽苑の利用者の方々に介護予防について理解し、いつまでもお元気で暮らしていただけるようにという願いから始まった活動で、すでに10年が経過しています。内容は、体操、その時々合った介護予防のお話、レクリエーションなどで、上石津の地域包括支援センター・保健センターで担当させていただいています。



おがっきいのおげんき体操の様子

今年度から体操は「おがっきいのおげんき体操」「大垣どこでもロコモ体操」を取り入れています。

参加者からは「むずかしいでできへん」「途中で息が切れるわ」などという声もありますが、みなさん最後まで真剣に取り組んでくださっています。

#### ■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 ☎82-1166【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

#### ■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 ☎77-2255【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬  
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 ☎84-7111【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 ☎48-0068【担当地区】上石津

#### ■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 ☎71-5536【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

#### ■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 ☎82-1701【担当地区】北・中川



