

# 日南市北地区地域包括支援センターだより

発行 日南市北地区地域包括支援センター(スーパーとむら飫肥店ななめ前)  
〒889-2535 日南市飫肥六丁目7番1号  
TEL 0987-25-0408

第6号

平成25年10月1日発行

## 家族介護教室のご案内

高齢者を在宅で介護しているご家族や、近隣の援助者など、介護に関わっている方や、介護に関心がある方を対象に介護の方法や介護予防、介護者の健康づくりなどについての知識や技術の教室を開催します。教室に参加された方々での情報交換や状況を話したりする場でもありますので、お気軽にご参加ください。

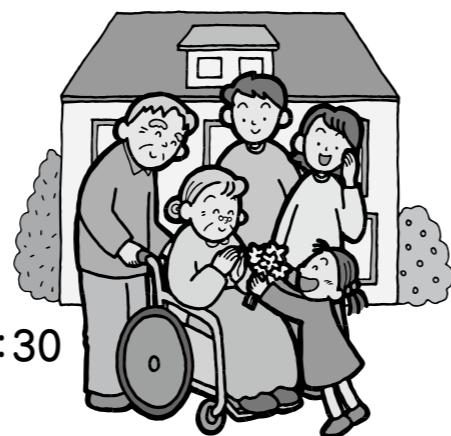
### 今回のテーマ

- ベッド上での基本的な移動方法について学び、実践してみよう！！
- 介護者の腰痛や肩こり予防の体操について学びましょう！！

- \*定員：15名程度
- \*参加料：無料
- \*持参する物：上履き、バスタオル(マットの上に敷く為)

☆動きやすい服装でお越しください☆

日時：平成25年10月30日(水) 14:00~15:30  
北郷サクラアリーナ  
平成25年11月13日(水) 14:00~15:30  
飫肥公民館体育館



※参加をご希望される方は、日南市北地区地域包括支援センターまで  
希望日の2週間前までにご連絡ください。

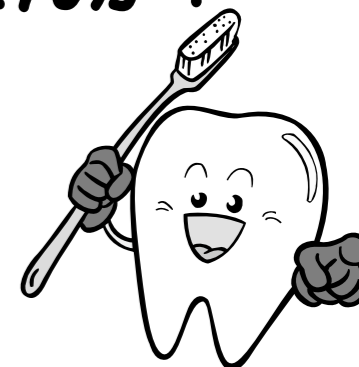
\*電話受付時間：平日 8:30~17:15

日南市北地区地域包括支援センター

☎25-0408 相談は無料です。お気軽にご相談ください。

## お口のトラブルありませんか？

不健康・不衛生なお口は重大な病気を引き起こします。  
口腔ケアによって、誤嚥性肺炎や口腔疾患の予防に  
つながるだけでなく、生活の質を高めることができます。



### (誤嚥性肺炎)

高齢者の方にとって、肺炎は死亡につながりかねない病気です。誤嚥性肺炎は、高齢のため飲み込む能力が衰えたところに、お口の中の汚れ、虫歯や歯周病の放置により繁殖した細菌が、食べ物とともに肺や気管支に入って発症します。

### 実践！口腔ケア

- ① 歯と歯ぐきの上に毛先を45度の角度であてて、こきざみに振動させます。
- ② 歯のすき間もていねいに。
- ③ 歯がとびとびに残っている人は毛先をまんべんなく当てていねいに。
- ④ 歯磨き剤もいろいろ。ジェル状、泡状、液体タイプもあります。
- ⑤ 小さめでやわらかい歯ブラシを選びましょう。



### 入れ歯のお手入れ

- ① 食後の洗浄は入れ歯を落としても大丈夫なように水をはった入れ物の上で水を流しながら専用の歯ブラシで洗います。(注意：一般の歯磨き粉は使用しない。熱いお湯は使わない。)
- ② 入れ歯は乾燥しないように水に浸しておきます。(入れ歯専用のケースを使いましょう。)
- ③ 1日1回は洗浄剤で殺菌をしましょう。(洗浄剤を誤って食べないように気をつけましょう。)
- ④ 半年に1回は歯科医に定期的に調整してもらうことで、早めにお口のトラブルが予防でき、おいしく楽しい食事ができます。

