

くぬぎず便り



高齢者の口の健康～認知症を予防しよう～



口は食事や会話など、生活の基本的な機能を担うだけではなく、全身の健康に大きな影響を与えます。高齢者の口のトラブルは、誤嚥性肺炎・脳梗塞・心筋梗塞・認知症の発生、転倒リスクの増加を高めます。高齢者がいつまでも「いきいき」と暮らしていくためには、お口ケアが予防の第一歩となります。

高齢者のお口のトラブルを防ぐ方法

◎**口腔ケア**…口のトラブルを防ぐための最も基本的な方法です。以下のポイントを意識して、毎日丁寧に行いましょう。

- ①**歯間ブラシ**：磨きにくい歯間は、歯間ブラシを使って清掃しましょう。
- ②**入れ歯**：入れ歯専用のブラシを使って洗浄し、水気をしっかり拭き取りましょう。
- ③**舌苔（ぜったい）**：舌苔は、細菌の住処となるため、舌ブラシを使って除去しましょう。

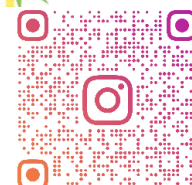
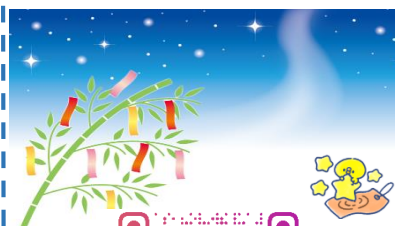
◎**食事はよく噛む**…よく噛むことは、消化吸収を良くし、脳の刺激にもなるため、一口30回以上を目安に噛みましょう。

◎**お口の体操**…「う～」と口をすぼめる、「い～」と横に開くなどの舌や口周りの筋肉を鍛える体操をしましょう。

◎**歯科検診**…1年に1回～2回の定期的な歯科検診をしましょう。



トータルヘルスクリニック
はつらつデイケアの
ご紹介



KOUTOKU_THC_HATSURATSUDC



くぬぎずカフェも

紹介されております♪



くぬぎずカフェ開催しています

佐藤病院にて、奇数月第2土曜日 10時～11時半にオレンジカフェ「くぬぎずカフェ」を開催しております。

オレンジカフェとは、認知症当事者やご家族など認知症に興味関心のある方ならどなたでも参加可能な交流の場となっております。

参加されている皆様は、認知症について学びつつ、情報交換の場、居場所として利用されています。お茶やお菓子を用意しておりますので気軽にご参加お待ちしております。



カフェ開催日のご案内



7月12日（土）10：00～11：30

場所：佐藤病院外来棟

費用：無料

講師：佐藤病院

テーマ：目指せ減塩マスター！

～自分の塩分摂取量を知ろう～

今後は季節にちなんだイベントも考えています！

※事前申し込み制ですので、下記問い合わせ先までご連絡下さい。



編集後記

体のだるさ、むくみ、頭痛などに悩まされている方、それは「梅雨だる」かもしれません。蒸し暑くじめじめした梅雨の季節、しっかり栄養と睡眠をとって、夏に備えた体作りをしていきましょう。

記事製作者：認知症疾患医療センター・青木



問合せ：0238-43-6040（直通）
佐藤病院認知症疾患医療センター 南陽市桐塚 948-1