

生きいき100歳を目指してVOL.20

いつまでもおいしく食べて楽しく元気に

～健康長寿はお口から～

お口は、食べる、話す、表情を豊かにするなど、元気で楽しい生活を送るための大切な働きを持っています。しかし、高齢になるとお口の働きが低下して、食事をおいしく感じなくなったり、うまく話せなくなったりすることから生活機能全般の衰弱に繋がることがあります。お口のお手入れを怠らず、生きいきとした毎日を送りましょう。

こんな症状ありませんか？

- ①半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ②お茶や汁物で時々むせる
- ③口の渇きが気になる
- ④2つ以上当てはまる65歳以上の方は、お口の働きが低下し、「お口の寝たきり」になっている危険性があります。

「お口の寝たきり」を放置すると・・・

固いものが噛めなくなり、柔らかいものばかり食べ、やがて栄養状態が悪くなります。また、脱水、誤嚥（飲食物が食道ではなく気管に入る）、窒息を起こしやすくなったり、栄養が摂れず力がなくなることで運動機能の衰え、生きる楽しみがなくなるなど「生活全般の質」の低下に繋がります。お口のこと・・・と軽く考えないことが大切です。

怖い誤嚥性肺炎

食べ物や唾液などを、誤嚥することで、肺に細菌が増えて起こる肺炎を誤嚥性肺炎といいます。高齢期の肺炎は衰弱、寝たきりなどの原因となります。また、誤嚥性肺炎は



65歳以上の死亡原因の上位を占めます。誤嚥性肺炎を防ぎ、生きいき生活を送るためにもお口のケアは大切です。

簡単にお口の働きがアップする「健口体操」

口の周り、舌、頬、喉は筋肉で支えられ、食べる、話す、呼吸するなどの運動をしています。この筋肉が衰えてしまふことで、お口の働きが低下することがあります。この筋肉を鍛え、食べ物をしっかりと噛んで飲み込むために、健口体操を毎日行い、お口の働きを高めましょう。

お口の働きを高めるポイント

- ①食べる楽しみを得ることができ、生活意欲が高まる
 - ②会話がはずみ、笑顔が増え、社会参加が継続できる
 - ③自立した生活と日常生活動作の維持、向上に繋がる
 - ④低栄養・脱水が予防できる
 - ⑤誤嚥・肺炎・窒息が予防できる
 - ⑥お口の中のおし歯、歯周病などが予防できる
- お口の機能を高めることは、日々の生活を豊かにする効果があります。皆さんも、お口を大切に、生きいき100歳を目指しましょう。

健口体操を3か月以上続けた方の感想

「お口の働きがなくなっていたので、飯がすすむようになった」
 「口の渇きで、ペットボトルのお水や、あめ玉が手放せなかった。健口体操を続けることで、口の渇きが気にならなくなりました」
 「声が出やすくなり、カラオケを楽しめるようになった」
 などの感想が寄せられています。続けることで効果が表れてくることでしょうか。



地域支援課では、地域の老人会などを対象に、「お口の健康」について講演会を開催しています。ご希望の団体はお気軽に地域支援課までご連絡ください。

問い合わせ 地域支援課 地域支援係
 ☎ 876-1234 (内線3531・3532)

健口体操

●舌の体操 (3回)



●唾液腺マッサージ (5回)



●発声練習 (3回)



●咳ばらいの練習 (1回)



イラスト：つるきょうこ

平成24年度 介護保険負担限度額認定の申請について

介護保険施設への入所またはショートステイ利用の場合、食費、居住費は自己負担となります。ただし、低所得の方（住民税非課税世帯）については、施設利用が困難とならないよう、その費用の負担軽減制度があります。

この制度を利用するためには、申請を行い、「負担限度額認定証」の交付を受ける必要があります。

平成23年度の負担限度額認定証をお持ちの方の有効期限は平成24年6月30日までとなっています。平成24年度も引き続き利用するためには平成24年7月31日までに申請を行い、認定証を再取得する必要があります。

施設に入所されている方は、施設職員が申請代行を行うこともありますが、入所先の施設職員にご確認ください。

なお、この制度が利用できるサービスは次のとおりです。

- ・「介護老人福祉施設」
- ・「介護老人保健施設」
- ・「介護療養型医療施設」
- ・「介護短期入所（ショートステイ）」の利用。

介護保険の福祉用具（貸与・販売と住宅改修のサービス）について

平成24年度の介護保険制度改正によって、福祉用具（貸与・販売）と住宅改修について介護保険の対象となるサービスが増えました。新たに追加された項目は次のとおりです。

- 福祉用具貸与
「介助用ベルト（入浴介助用以外）」、「自動排泄処理装置」
- 福祉用具販売
「便座の底上げ部材」
- 住宅改修
「通路等の傾斜の解消」、「扉の撤去」、「スロープ設置時の転落防止柵の設置」

これらの介護保険サービスを受けるためには、対象要件がありますので、手続に関すること等お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ
 介護保険課 給付係
 ☎ 876-11234
 (内線3594)