2020年 5月号

高齢者のみなさまへ ~ ②







新型コロナウイルス感染症を予防しながら

体力維持につとめましょう

新型コロナウイルス感染症の特徴は?

発熱、のどの痛み、咳が長引く(1週間前後)、倦怠感(だるさ)等を訴える方が多く、 高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすい傾向がみられます。

感染しない・させないためには?

●咳エチケット

咳の際はマスクを着用するか、手で受けず、 ハンカチや袖などで覆いましょう。

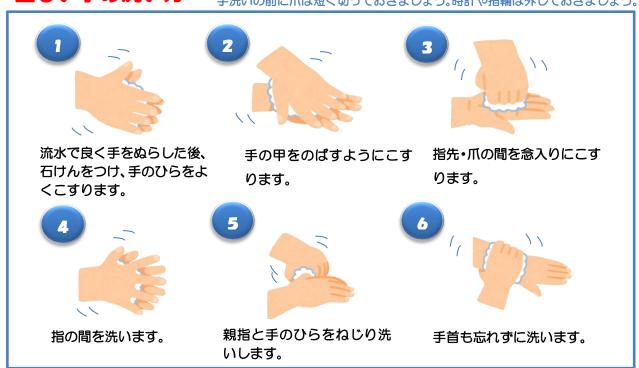
●手洗い

石けんでしっかり洗い、流水ですすぎ、 清潔なタオル等で拭き乾かします。



正しい手の洗い方

手洗いの前に爪は短く切っておきましょう。時計や指輪は外しておきましょう。



3つの密を避けましょう

「換気の悪い<mark>密閉</mark>空間」「多数が集まる<mark>密集</mark>場所」「間近で会話や発声する<mark>密接</mark>場面」 3つの密 が日常生活の中で重ならないよう工夫しましょう。



自宅でできる!お口の元気度チェック

~元気はなまる手帳(介護予防手帳)P37に掲載~

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」 ことが懸念されます。転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

また、外出や会話をしないと、**唾液が減ったり、舌の動きが悪くなり、お口の機能が弱ることで、** きちんと栄養が摂れなくなるなど、免疫力が下がってしまいます。お口の元気度を確認しましょう!

ロの元気度チェックシート

寄稿:盛岡市歯科医師会・岩手県歯科衛生士会

それぞれの項目で5点または0点であった方は、右側のお口の体操を行いましょう。

「口のまわり」の元気度

質問:左右の頬がふくらみますか

ふくらむ・10点 片方のみ・5点 ふくらまない・O点

質問:食べこぼすことがありますか

いいえ・・10点 時々・・5点 はい・・O点

2 「かむこと」の元気度

質問:半年前に比べて固いものが食べにくいですか いいえ・・10点 日によって・・5点 はい・・0点

質問:口が渇きやすいですか

いいえ・・10点 時々・・5点 はい・・0点

「飲みこみ」の元気度

質問:お茶や汁物でむせることはありますか いいえ・・10点 時々・・5点 はい0点

質問:30秒間で何回つばを飲み込めますか

3 回以上・・10点 1~2回・・5点 0回・・0点

改善方法の例



ぶくぶくうがいを30秒 改善方法の例



唾液腺マッサージ

改善方法の例



アーッとできるだけ長く発声

4 「口」の清潔度

質問:1日の口の清掃回数は何回ですか

3 回以上・10点 2回・5点 1回または時々・0点

質問:舌の清掃はしますか

はい・・10点 時々・・5点 いいえ・・0点

日々のお手入れを

誤嚥性肺炎の予防 はお□の清潔から

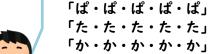
軟毛の歯ブラシで **やさしく!!**

(公財) ライオン歯科衛生研究所「健口美体操」より改編

口の体操 「ぱ・た・か」

「た」=舌の運動 「か」=のどの奥の運動 「ぱ」=唇の運動

大きな声を出すことは、肺活量を増やし、飲み込みに必要な筋肉 を鍛え、誤嚥(誤って食べ物や飲み物が気管に入ってむせてしまう こと)を予防します。



「た・た・た・た・た」 「か・か・か・か・か」 「ぱたか・ぱたか・・・」

5回ずつハッキリと 発声しましょう!

お問合せ: 盛岡市保健福祉部 長寿社会課 ☎019-613-8144