本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第62号

令和３年11月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
業務時間　８：30～17：15　土日祝日年末年始（12/29～1/3）除く　時間外受付：080-4380-7614
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井・三友）

歯と口の健康を守りましょう

最近、お茶を飲むとむせる、、、。固いものが食べにくい、、、。ということはありませんか？
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機能をもっています。

～口腔機能をチェックしてみましょう～

半年前に比べて固いものがたべにくくなりましたか	□はい	□いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか	□はい	□いいえ
口の渇きが気になりますか	□はい	□いいえ

【はい】が２つ以上の方は、口腔機能低下の心配があります。

「あいうべ体操」

「あいうべ体操」をすることで、口の周りの筋肉や舌を鍛え、口腔の健康増進につながります。



歯の健康を保つポイント

◎定期的に歯科医院を受診する。

歯の喪失があると、残った歯の噛み合わせに対する負担が大きくなるので、定期的に歯科医院で、チェックを受けましょう。

◎口腔清掃をする。

毎食後の歯ブラシに加えて、デンタルフロスや歯間ブラシによる歯間部の清掃が重要です。自分では、取り除けない歯垢や歯石は、専門家に除去してもらいましょう。

◎義歯を入れる。

歯が抜けている場合は、自分に合った義歯を入れましょう。



誤嚥予防のトレーニング

食べ物などが食道でなく、気管に入ってしまうことを誤嚥(ごえん)といいます。通常、咳やむせによって器官内に侵入した食べ物などを除去できますが、高齢者ではこの反応が低下していることがあります。誤嚥を起こすと、食べ物などが肺に入り、肺炎を引き起こすことがあります。

◎呼吸のトレーニング

食事の前に複式呼吸をしてから落ち着いて食べるようにしましょう。

◎発音のトレーニング

パ行(パピプペポ)、タ行、カ行、ラ行、マ行を繰り返し発音します。これらの音を発する時には、食べ物を飲み込む時と同じ器官(口・舌・のど)を使うので、器官を鍛えることができます。

◎首・口・舌のトレーニング

首や口・舌の周辺の緊張をとり、リラックスさせることで、飲み込む時の筋肉運動をスムーズにすることができます。

介護者教室のご案内　**「アンガーマネジメント講座」～怒りと上手に付き合うコツ～**

日　　時	11月15日(月)　14時～15時30分
会　　場	はにぽんプラザ　2階　活動室E
参加対象	市内在住の高齢者を介護されている方、 在宅介護に携っている方や在宅介護に関心のある方 15名(先着順)
参 加 費	無料
申　　込	本庄西包括社協　電話 22-7088



花の名前　漢字クイズ

石榴

ヒント:原産地とも考えられるペルシア湾東方の「○○○ス山脈」の名前にちなむという説があります。

花言葉「円熟した優雅さ」

★11月の予定★

日時・会場	行事
11／22（月） 13：30～15：30 はにぽんプラザ2階 活動室D・E	**オレンジカフェ・認知症個別相談会** 誰でも気軽に立ち寄ることができます。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。専門職が認知症についての個別相談にも応じます。
11／24（水） 10：00～12：00 本庄東地域包括支援センター （本庄市本庄3-1-21）	**認知症家族の会　本庄** 認知症のご家族を介護している方等が集まり、日々の介護のこと、悩みなどを話せる場です。お気軽にご参加ください。

漢字クイズの答え・ざくろ