

## 「これからの自分らしい健康づくり」

羽村市高齢福祉介護課地域包括支援センター

保健師

因幡

理絵氏

現在の平均寿命 ⇒ 男性 80歳 女性 86歳

羽村市の実態 人口5万7千人 65歳以上 1万2千人(21%) 介護認定 1千5百人

介護認定を受ける理由⇒脳血管疾患・認知症・年齢衰弱・膝関節症や大腿骨骨折・骨折

亡くなられた理由⇒がん・心疾患・脳血管疾患・肺炎・不慮の事故。

☆介護予防が大事になって来ます。

### 1、健康づくりのポイント

#### ★取り組む事

- ①運動機能の向上⇒筋力を高めるポイント⇒体を動かす、ウォーキング、筋肉トレーニング
- ②栄養改善⇒1日3食バランス良く⇒低栄養予防⇒主食主菜・タンパク質・水分・食欲 栄養補助食品を上手に活用
- ③口腔機能の向上⇒口の手入れを⇒歯磨き・入れ歯のお手入れ・舌の清掃・定期的歯科検診  
⇒口腔体操で口・舌の動き
- ④閉じこもり防止⇒週3〜4回は外出を・散歩や買い物を習慣化・楽しい事、好きな事を見つける・地域の介護予防教室や趣味のサークルへ・規則正しい生活、自分出来る事は自分でやる。
- ⑤認知症の予防⇒人との交流・趣味等積極的な活動・バランスの良い食事・ウォーキング、自分の事は自分で・考えをまとめ表現を・笑う事を心がける。
- ⑥高齢期のうつ病に注意⇒辛い気持ちを話す・仕事や家事の負担軽減・生活のリズムを大事に・完全休養を心がける

\*各自治体でも、65歳以上の方に「基本チェックリスト」アンケートが送られて来る⇒その結果で「介護予防教室」等を紹介している。羽村市では、9900人中、8000人の返信で、1400名近い方が「口腔機能」の改善が必要だと回答が寄せられています。運動そのものよりも、転倒予防・骨折予防の為に「口腔ケア」が必要だという結果で出ております。

### 2、口や喉の働きについて

★口の機能 食べる・呼吸する・正しく発音する・脳に刺激を与える・平衡感覚を保つ・表情を作る

★飲み込みと唾液の働き 気管と食道の働き、唾液の働きの大切さ

★誤嚥性肺炎の要因 嚥下反射の低下、唾液の減少、低栄養、咳反射の低下⇒食物のかすが気道に入り易い雑菌が増殖し易くなる 免疫力の低下、咳き込む事が出来ず食物のかすが肺に達する

★誤嚥性肺炎予防のチェック ① 口の中を清潔に⇒歯磨き、入れ歯の手入れ、唾液腺マッサージをする。  
②免疫力を高める⇒動物性タンパク質を摂る、適度に運動する  
③飲み込み時の反射や筋力を維持する⇒舌・口・表情筋の筋力トレーニングをする。

### 3、口腔体操(毎日一回生活の中に取り入れて実施して行くと効果が上がると思います)

- 1、深呼吸(3回)⇒肩の上げ下げ(8個間を2回)⇒腕まわし(8個間を2回)
- 2、あいうえお体操⇒イー、アー、エー、イー、ウー、(4個間を3セット)(口の開閉、首のストレッチ、)
- 3、ひょっとこ体操⇒プ・プ・プ・プ⇒ン、ン、ン(ほほの筋力アップ)(4回ずつ、3セット)
- 4、パタカラ体操⇒パ、パ、パ、パ⇒タ、タ、タ、タ⇒カ、カ、カ、カ⇒ラ、ラ、ラ、ラ、(4回、3セット)
- 5、唾液腺マッサージ⇒両頬、顎下腺、耳下腺、舌下腺 4ヶ所をやってみて、一番、唾液の出る場所を覚える。

★最後に、高齢者の相談窓口「地域包括支援センター」や「認知症サポーター養成講座」のご紹介を頂きました。これは、各自治体でも行なっておりますので、是非、参加して、地域の皆さんと共に、この課題を共有出来たら、良いのではないかと思います。

短い時間の中で、日々、介護予防の実践をなさっておられる豊富な体験の中からのお話と、口腔体操の実際をご指導頂き、老いの道を歩んでいる私にとっても、如何に、現状維持を図るか、苦慮しておりましたので、本当に、良い学習をさせて頂きました。今後も、多くの会員の皆さんの参加を期待したいと思います。(文責 吉川)