



# ほうかつしター

～地域の情報をあなたにお届けします～

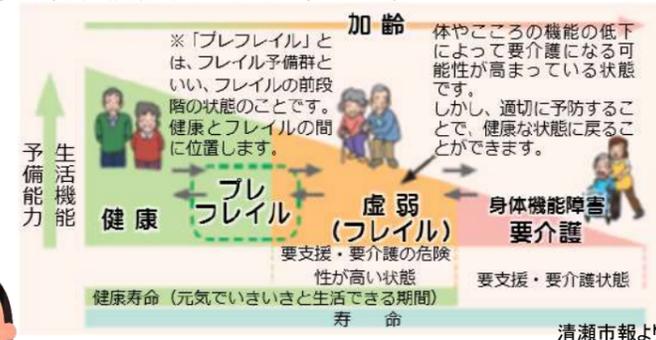
## 歯科衛生士さんに聞いた耳寄り情報



お話しを伺った方  
歯科衛生士  
坊野 由美子さん

## あなたは大丈夫？ フレイルとは

新型コロナウイルス感染症の流行の影響で外出自粛が続き、人と接する機会が減ることによって「フレイル（心身の活力が低下した虚弱な状態）」になることがあります。



## お口の機能（はたらき）について

お口には大きく「話す」「食べる」の機能があります。

食べる働きの中にも、口を開けて食べ物を噛みくだき、味わい、まとめ、舌を使って送り込み、そして飲み込むといった一連の動きがあります。安全に食べるために、噛む力や飲み込む力、舌のうごきや唾液の量といった様々な機能がかわってきます。

## お口の機能が低下するとどうなるか

お口の機能が低下すると、話すことが減り、食事も食べやすいものに片寄ることで低栄養に陥りやすく、筋力・体力が低下して外出が少なくなってしまうがちです。

また、飲み込む機能が低下することで誤嚥（ごえん）が起こる危険が高まります。お口の中の環境が悪化していると、食べ物や唾液に含まれた細菌が、誤嚥により肺に入り肺炎を引き起こすこともあります。（誤嚥性肺炎）

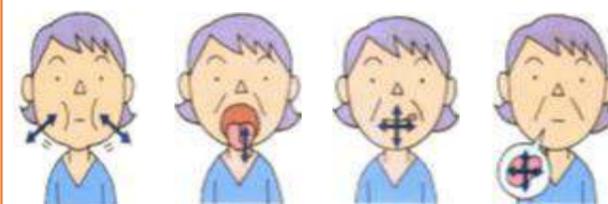
右のような症状がある方は、お口の機能の衰え（オーラルフレイル）の可能性がります。

- 水分でむせる
- 口の乾燥が気になる
- 固いものや繊維質のものが噛みにくい
- 以前に比べ食べものを飲み込みにくい

## 簡単にできる「口腔体操」

おいしく食べたり、楽しく話したりするために必要な口腔機能を高める簡単にできる口の体操を毎日の習慣にしましょう。

### 口や口の周囲の動きをよくする体操



口を閉じて頬をふくらませたり、すぼめたりする。

口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。

舌を出して、上下左右に動かす。

口を閉じて口の中で舌を上下左右に動かす。

### だ液の分泌をよくするマッサージ



耳たぶの前、上の奥歯のあたりに親指以外の4本の指で前方に向かって円を描くようにマッサージする。（10回程度）

あごの下やわらかい部分を、耳の下からあごの前方向に向かって、親指で5か所くらいに分けて押す。（10回程度）

両手の親指をそろえて、あごの下を軽く突き上げるように押す。（10回程度）

## 地域の力！ 地域で活躍している 素敵な人紹介



お話をお聞きした小菅 美和子さん

- ・竹丘のシルバーピアのワーデン（生活援助員）を20年以上。
- ・ふれあい協力員を10年以上。

左：お友達の名長さん 右：小菅美和子さん 清瀬市でご活躍されています！

シルバーピアって？⇒ 高齢者が安全で快適な日常生活ができるように、手すりや緊急通報装置が設置されており、ワーデン（生活援助員）が入居者の安否確認等を行う集合住宅です。シルバーピア 談話室 談話室といった利便施設を併設しています。



清瀬市ふれあい協力員の活動って？⇒ 日常生活の中で高齢者への声かけ・見守りを行い、支援の必要な方がいた場合は、担当の地域包括支援センターに連絡すること及び希望する高齢者がいた場合には、定期的な見守り・訪問を行うことです。

## 小菅さんがワーデン（生活援助員）として心がけていること

入居者は、子供と離れて暮らしている人達なので、普段のちょっとした事の手助けや、具合が悪くなった時には側にいてあげたり、自分の身内のようにいつも接している。

## 地域のこと

- ・自治会に初めからいた方が高齢になってきている。☹️
- ・ふれあい協力員に若い方が参加してほしい。☹️
- ・近所で体操をやり始め、家から出る方が増えた。☹️

## 地域の方との関わり

畑を借りている人が収穫した野菜を調理して持って来てくれたり、他の方からも野菜を頂いたら調理してその方に持って行ったり、子供達が遠方でなかなか来られない方におすそ分けしている。お互いさまだと思っている。また、談話室の掃除をしていると周りの方が外の掃除をしてくれていたりと、いろいろなやってくれる。しているのではなく、してもらっている。助けてもらっている。

コロナ前は談話室で20人位で食事をしたり、平林寺まで歩く人と車で行く人に分かれて現地集合。レジャーシートを敷いて宴会したりしていたが、コロナでできないのがつらい。

## 心が落ち込んでいる人には

- ・優しく、優しく話しかける。
- ・長く話をしない。長話で嫌なことを思い出す前にお帰り頂く。

## どんな声かけをしていますか？

- ・ごはんが食べられたら幸せ。
- ・ドアを開けて家から出られたことに喜びをもって。
- ・一人で住んでいても、テレビでお笑い番組をみて笑えたら幸せ。自分が楽しくなるですよ。
- ・下向いて涙こぼしても1日。できるだけ自分がまっすぐ向けるようにすると良いよ。

近隣の方々を家族のように見守って支えてくださっている小菅さん。あたたかい存在です。

## 地域の事業所紹介！

### 信愛デイケアセンター

おしゃべりを楽しみながらリハビリや趣味の活動に参加してみませんか？

マシンの他にもマット運動や口腔体操もやっています！



### シールアート！

利用者さんがシールを貼って作成した約幅92cm×高さ130cmの大迫力作品！他にも趣味活動はたくさんあります



きよせ信愛地域包括支援センターは、清瀬市から委託を受けている梅園・竹丘・野塩地区の高齢者の相談窓口です。

社会福祉法人信愛報恩会  
きよせ信愛地域包括支援センター

〒204-0024 清瀬市梅園 2-3-15

☎ 042-492-1850



ゴルフセット



カメラ三脚



クロスステッチ



ガスファン  
ヒーター



ルクルーゼ鍋



T-FAL  
圧力鍋



スクワット  
スツール



R4年1月～2月に開催した『もったいない活用塾』のご報告です！

想像を上回る量の食品・物品が集まりました。嬉しい悲鳴～

食品は地域の高齢者サロンや子ども食堂へ、物品はネットバザーに出して  
売上金として地域活動の団体へ寄付しました。

お家に眠っていた「もったいない」物たちはそれぞれ日本全国へ  
必要とする方の元へ旅立っていきました。



思い入れのある品々を、捨てるに捨てられず困っておられた方が片付ける  
きっかけにもなったのではないかと思います。



シャンプー&  
リンス

ネットバザー！  
人気商品たち  
ご紹介します



# ～～THANKS！ あいがとうございませう！ 感謝！～～

地域にこのように還元しました♪

売上金 : 201,338円 (このうち寄付金額は諸経費除く70%)

資金支援先 : 10の筋トレ・きよとれ学校・きよせエンジン (信愛地域  
第2層協議体)

食品の総量 : 121.35kg

食品配分先 : ウイズアイ・きよせびと・昭和元気会・竹丘子ども食堂

ふまねっと・むらさき会・社協フードバンク (五十音順/敬称略)



回収拠点の様子  
です



120kg超の食品が  
集まりました



並べると壮観！



子ども食堂に無事  
お届けしました



高齢者サロン  
でも喜んで  
いただけ  
ました



来年度も開催  
乞うご期待！



食品ロス削減国民運動  
ロゴマーク「るすのん」