



お口を”あ〜ん”①

私が経営するデイサービスではお昼ご飯を出しています。お昼ご飯を食べた後は歯磨きをします。

大抵の方は、歯ブラシを見せると口を開けてくれますが…開けてくれない利用者さんもち歯磨きをしようと無理やり口に歯ブラシを入れるとちょー嫌がられて、下手したら怒られます。

まあ、当たり前ですよね。口に何かを入れられると息ができなくなる気がします。そんな状況は誰でも抵抗しますよね。私だったら、かなり暴れますよ。

認知症になると、脳の機能が落ちてきます。「歯ブラシ」や「歯磨き」という名前や概念がなくなっている認知症の方は、なかなか口を開けてくれない場合もあります。

口をスムーズに開けてもらうにはいくつかのやり方がありますがあなたなら何をしたら口を開けますか？

食べ物、お箸、スプーン、コップ・・・
歯医者さん？
でも全く知らない人や信用していない人では、口は開けないですね。だって、何されるかわからないもん。



認知症の人と同じです。

信頼できる家族や友人、または信頼に値する医師や看護師、先生などに「口を開けて〜」と言われたら、口を開ける。

その人それぞれで違いますが、信頼があれば「口を開けて」という言葉で口を開けることができるでしょう。もちろん、「口を開ける」という言葉がわかっている前提です。もし、その言葉がわからなくなっても、口を開ける必要があるものが目の前に現れたら？



以前、口の中を怪我した認知症の方に「口を開けて」と言っても口を開けてくれなかった時スプーンを見せたら「食べ物だ」と思って口を開けてくれたのです。それで口の中を観察することができました。この方は、その方法が最適でした。

自ら口を開けたいくなる方法を提供する。でも、ただ単に口を開けてもらうだけでは歯磨きができないかも。じゃあ、「口腔ケアをどうしよう？」は、次回お伝えしますね。



もえこの
+1
アドバイス

家族にしかできない介護もあれば他人にしかできない介護もある。

お互いの長所を合わせればいいだけですよねー。

「みんなの認知症介護をハッピーに」は、林炎子さん公式ブログ「家族で支える認知症ケア」より抜粋、参照しています。

【好評発売中】林炎子著
「家族で支える認知症ケア3つの救急箱」
(kindle本) <https://amzn.to/2KGRz9a>

「どんより介護からハッピー介護へもっと楽になる考え方を伝えたい！」
林 炎子（もえこ）さん
(ここにこハート株式会社代表取締役)



看護師で認知症介護歴28年の林炎子さんは、認知症介護に携わってきた経験や知識を一人でも多くの方に知ってほしいと、「目からうろこの認知症セミナー」を開催されています。

<http://ninchishouch.jp/>

認知症になっても大丈夫。

認知症があっても大丈夫。

いつでもどこでもかけつける
あなたの家の救急隊！

- ★電気工事全般★
- ★水道工事全般★
- ★エアコン工事全般★

てんきを直すエアコンの
(株)太田電機工業所
阿久根店 TEL: 73-2800 | 出水店 TEL: 63-1966
ホームページ <http://osta-denki.com/>

住まいが変われば 生き方が変わる！

生きることは喜び！



あなたの暮らしを安全・安心・快適に！
変えます。創ります。支えます。

ケア・リフォーム 暖家だんけ
(電話 0996-73-2073)
<http://danke-care.com/>
CRS (ケア・リフォーム・システム研究会) 会員



～高齢者や障がい者(児)のためのほっと笑顔工房～

ケア・リフォーム 暖家だんけ

ReLife り・らいふ通信

～暮らし・生活・住環境を見つめなおして～

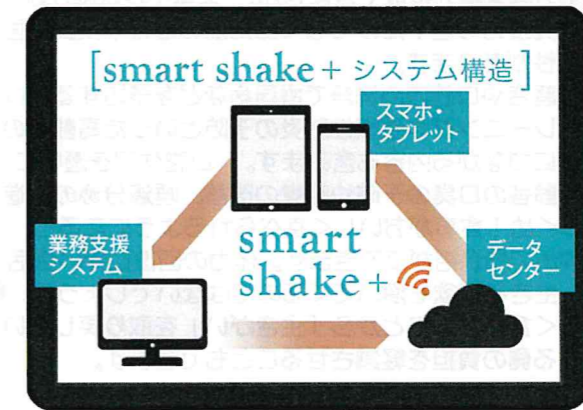
(株)太田電機工業所
ケア・リフォーム事業部

鹿児島県指定
福祉用具貸与・特定福祉用具販売事業所
介護保険事業所番号4670600396

ICTで介護福祉を情報化！

ICT(「情報通信技術」の略)の活用は最先端の企業だけではなく、教育や医療介護など様々な分野で導入されています。スマートフォンやタブレットを使い情報をいち早く入手したり、業務改善に活用するなど効率化につながっています。

業務支援ツール導入で素早く便利に！



このたび暖家も、ICT(「情報通信技術」の略)を活用した業務支援ツールを導入。外出先でも福祉用具サービス計画の作成やスケジュール管理、Webカタログ活用、レンタル価格の確認など幅広く活用でき、業務を迅速にすすめられる強〜い味方！暖家はこのシステム(パラマウントケアサービスのスマートシェイク)を活用し、ご利用者様のご要望や介護事業所様のご意向などに沿って、今後もあらゆる面からサポート体制を柔軟に迅速に行なっていきます。



トップに聞く パラマウントケアサービス 宮嶋 謙次 社長

ICT活用で後方支援

「ICT活用で後方支援」は、ICT(「情報通信技術」の略)の活用が介護現場にどのような影響を与えているのか、ICT活用による業務効率化のメリット、デメリット、課題、今後の展望について、宮嶋社長にインタビューしました。

宮嶋 謙次 社長
2009年 株式会社パラマウントケアサービス 代表取締役社長
2011年 株式会社パラマウントケアサービス 代表取締役社長
2013年 株式会社パラマウントケアサービス 代表取締役社長
2015年 株式会社パラマウントケアサービス 代表取締役社長
2017年 株式会社パラマウントケアサービス 代表取締役社長

シルバー産業新聞 2019.2.10 記事より

介護保険住宅改修・福祉用具機器のレンタル・販売はおまかせください！

車いす 特殊寝台 歩行補助つえ 設置型手すり 折りたたみ可能面手すり 歩行器 トイレ用フレーム

いきいき元気は
お口の健康から！

口腔ケアと「生きる意欲」の深～い関係

口腔ケアって？

口の中の健康はもちろん、体全体の健康を維持するために必要なケアのことです。高齢者は「噛む」「飲み込む」「呼吸する」「話す」「表情をつくる」といった口腔機能全般が低下しやすい傾向にあります。

「噛んで味わう」「飲み込む」といった動作をスムーズに行えなくなるため、十分な栄養を摂取できません。栄養不足状態が続くと、運動機能や免疫力の低下だけでなく認知症の進行や摂食障害につながる可能性があります。

口腔ケアは、歯磨きや口腔内の洗浄で歯周病などを予防するだけでなく、摂食トレーニングや誤嚥性肺炎の予防といった高齢者の身体機能の回復につながる内容も含まれます。口腔ケアを適切に行うことで、高齢者の口臭の予防や味覚の改善、唾液分泌の促進などいいことづくめ！食事がおいしく食べられるようになると、栄養面でも精神面でも余裕がでてきます。体力の回復に伴い生活動作が安定し、生きる意欲も湧いてくるのではないのでしょうか。本人が「おいしく食べる」ことから「生きがい」を取り戻していくと、介護をする側の負担を軽減させることもできます。

口腔ケアで抵抗力UP！ インフルエンザの予防

空気が乾燥する冬の季節は、ウイルスや細菌などの病原体が活躍する時期でもあります。抵抗力が低下した高齢者が、最も注意したいのがインフルエンザです。

ワクチンもこれから流行する型の予測が合えば有効ですが、こまめな「うがい」「手洗い」だけでなく、毎日の「口腔ケア」がインフルエンザの予防に大いに有効なのです。

私たちの体は普通、細菌やウイルスが侵入しようとした時、異物を侵入させまいとする防御機能を持っています。

例えば鼻に鼻毛が生えているのはその機能で、異物侵入を防ぐために鼻毛に絡めとったり、くしゃみで外に飛ばしたりします。

そして口から入ろうとすると、唾液に含まれた抗菌物質で弱らせ、喉へと侵入しにくくしています。

しかし、口の中が汚れていると防御機能がうまく働きません。

口腔ケアは口の中をきれいにし、唾液が良く出るようにしたり

口の中に入ったインフルエンザウイルスや

風邪の細菌を洗い流せるという

効果があります。口腔ケア時、

その方に合ったケア用品を

選択し毎日習慣づけられる

ように工夫しましょう。



ご存知ですか？

「8020（ハチマルニイマル）運動」

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。運動開始当初の達成率は7%程度（平均残存歯数4～5本）でしたが、2017年6月に厚生労働省が発表した歯科疾患実態調査（2016年調査）では、80歳～84歳の8020達成率は51.2%となりました。



What's ● 歯周病

歯周病と全身のかかわり

歯周病は、歯やお口だけでなく全身の健康に深くかかわっています。歯周病と関連があるとされている5つの症状についてご紹介しましょう。

①糖尿病

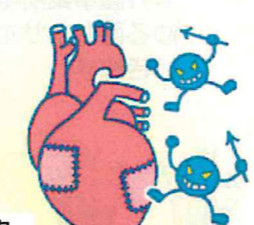
常に血糖値が高い状態になってしまう糖尿病。さまざまな合併症のリスクがある中、歯周病もその一つとみなされています。歯周病を治療することによって、血糖値が改善する可能性があることも報告されています。

②心疾患

歯周病の人は、心疾患を発症するリスクが高いことが知られています。その原因は歯周病によって歯ぐきで生じた炎症性物質。この炎症性物質が、血流を介して心臓の血管にも影響を及ぼすと考えられています。

③早期低体重児出産

妊娠中の女性は、つわりによって歯みがきが不十分になってしまいがちです。歯周病のリスクも増大します。歯周病になってしまうと炎症性物質が影響し、早期低体重出産の確率が高まるのです。

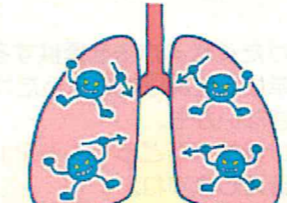


④誤嚥性肺炎

自らの唾液や食べ物が肺に入り、肺炎を起こしてしまうのが誤嚥性肺炎です。主な原因は唾液中に含まれる細菌。歯周病菌は、肺炎の原因となるものが多く、歯周病の人ほど誤嚥性肺炎になるリスクが高いと言えます。

⑤骨粗しょう症

歯周病は、歯を支える歯ぐきや歯槽骨を壊していく病気。歯槽骨が弱くなると、歯周組織の破壊が進みやすくなるため、骨粗しょう症は歯周病を進行させる一因と考えられています。



そうならないようにするには、なんと言っても、口の中を清潔に保つことです。歯垢には歯周病菌をはじめとする細菌がたくさん含まれています。できるだけその細菌を少ない状態に保つことが大切です。歯科医院でプロフェッショナルケアを受けて、全身の健康維持をすることもおススメですよ。

【お口の病気とQOL（生活の質）との密接な関係】

口腔疾患と生活の質（Quality of Life）との間には、深い関係があることが研究によって明らかになってきました。中でも歯周病は歯や口腔内の問題にとどまらず、糖尿病、心臓病や血管の病気、脳卒中など全身の様々な病気に影響を及ぼす恐ろしいものです。歯周病によって最終的に歯を失うと、食べたいものも食べられなくなり、QOLは確実に低下します。

入れ歯も含めて歯が20本以上あり、そしゃく機能が良好な人に比べ、歯が少なく十分に噛めていない人が寝たきりになる危険度は、最大で10倍にもなるといわれます。

なぜそしゃく機能が損なわれると寝たきりになったり、要介護となりやすいのでしょうか？「ロコモティブ症候群」というのをご存知でしょうか。

運動機能の低下により要介護となるリスクが高まる状態のことです。

骨の密度や筋肉量の低下だけでなく食欲の低下から低栄養となり、そしゃく機能を含めた口の機能も虚弱になってくるのです。全身の健康状態が悪くなり抵抗力がなくなるといふ負のサイクルに陥ってしまいます。

口腔ケアのポイント

・できることは自力で

高齢者の自立を促すためにも、できるだけ自分でやってもらいましょう。「歯を磨く」という動作は、手指を動かすリハビリにもなります。サポートは最小限に、最後の仕上げ、磨き残しがないかのチェックをしましょう。

・短時間で終わらせる

乾燥しがちな高齢者の口腔内は、違和感を覚えやすくなっています。また口の中を見られたり、人に歯を磨いてもらうことを不快に感じる人もいます。無理強いせず短時間で終わらせること、「歯を磨く＝気持ちいい」と感じるよう、リラックスした状態で行うことも大切です。

・姿勢に気をつける

口腔ケアをすると、唾液の分泌が活発になります。あごが上がった状態で口腔ケアを行うと、水や唾液が肺に入り、誤嚥性肺炎を引き起こす可能性もあります。あごをしっかり引いてもらうなど、安全な姿勢を整えてから始めるようにしましょう。



（日本歯科医師会 ウェブサイトより参照・引用）