

# とみさかだより

2019年 秋号

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌

喉がつまる



声が出にくい



味覚がおかしい



## ドライマウス

もしかしたら **ドライマウス** かもしれません！

「口が乾いている」と感じたことはありませんか。様々な原因で唾液の分泌が少なくなり、口の中が乾燥する病気を「ドライマウス」（口腔乾燥症）と呼びます。



### ドライマウスはこんなに危険！

虫歯、歯周病、口臭を引き起こすほか、飲み込みが悪くなり誤嚥性肺炎の原因になるため、高齢者が気を付けたい病気です。



### すぐできる！お口の乾きを解消するマッサージ

唾液腺を刺激する「唾液腺マッサージ」がおすすめです。図を参考に5～10回ずつ両手でマッサージしてみましょう。

ドライマウスの原因は加齢・薬の副作用・ストレスの他、糖尿病や腎臓病など大きな病気の可能性もあります。

乾燥した状態が続く場合には早めに歯科医にご相談ください。

1.耳下腺（じかせん）マッサージ	2.顎下腺（がくかせん）マッサージ	3.舌下腺（ぜっかせん）マッサージ
		
親指以外の4指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって、10回ゆっくりと回す。	親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所ほどを、1か所につき5回ずつ押す。	両手の親指を揃え、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。さあ、唾液が出てくるのを実感できましたか？

図の引用元「日本歯科予防センター」



## 歯科検診に行こう！

お口の健康は全身の健康を支えます。日本では「歯周病」で歯を失う人が多くなってきており、特に高齢になると、歯周病で歯を失う比率が高くなります。

「80歳で20本の自分の歯」を目標にしましょう。

文京区では歯周疾患検診を実施しています。令和元年度に30～70歳の5歳きざみの方、76歳、81歳の方を対象に検診の案内（受診券等）をお送りします。検診は無料です。

詳しくは健康推進課保健係（☎5803-1229）にお問い合わせください。



発行元

◆高齢者あんしん相談センター富坂（特別養護老人ホーム 文京白山の郷内）

住所：文京区白山5-16-3 電話：3942-8128

◆高齢者あんしん相談センター富坂分室（礪川地域活動センター3階）

住所：文京区小石川2-18-18 電話：5805-5032

# 広がってます。見守り・支えあいの輪

国民の3人に一人が65歳以上になる時代がもうすぐやってきます。だからこそ地域の皆さんの支え合いが大切！ということで、今回は、コーシャハイム千石の集会所でカーレットに参加されているコーシャ千石クラブの方々にお話を伺いました。

カーレットは文京区発祥のゲームです。ストーンを滑らせて点数を競う対抗式もので、「ハウス（右下絵）」のより真ん中においたチームに点数が付きます。世代を問わずゲームを楽しみながら、コミュニケーションを深められます。



Q 活動についておしえてください。

A シルバー体操等で知り合ったメンバーで始めて、今年の4月で丸3年になりました。毎週火曜日の13時30分に、コーシャハイム千石の集会所に集まってカーレットをしています。お茶を飲んでおしゃべりをしながらゲームを楽しんでいます。月1回（主に第3火曜日）は、午前中に1ゲーム、みんなで昼食を食べて、午後にまた1ゲームしています。

Q 活動に参加してみたいかですか？

A 「家に一人であるより楽しい。おしゃべりして笑いながらできるのが良い。「ゲームの点数計算は、頭の体操になると思う。」  
「上達はしていないが、楽しく活動できるのがうれしい。」  
「近所の子どもが遊びにきてくれるのも楽しみ」

Q 今後どんな風に活動していきたいですか？

A 居心地のよい空間を大切に、みんなと楽しく過ごしたいです。



皆さん楽しく活動されていました。点数をつけながら進めていくので頭の体操にもなると思いました。取材当日、来ていない方を心配して電話をかけていたのが印象に残っています。住民同士の見守りの場にもなっているようです。

## インフルエンザに備えて

普通の風邪と違って、インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せてのどの痛み、鼻汁、咳等の症状もあり、高齢の方では肺炎を伴う等、重症化することがあります。

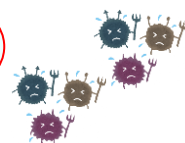
予防法は・・・

適度な湿度の保持(50~60%)

人混みへの外出を控える

外出後の手洗い・アルコール消毒

十分な休養とバランスのとれた栄養摂取



講座のご案内 \*詳しくは区報をご覧ください

- 10/24 ぶんにご富坂アートギャラリーM+
- 10/30 エーザイ認知症予防講座
- 12/7 認知症家族交流会



活動報告

- 7/6 認知症サポーター養成講座
- 9/7 ロバ友交流会
- 9/10 こんにやく閻魔介護者のつどい



富坂地域の皆様に今年も熱中症予防の声かけをさせていただきました。ご協力ありがとうございました。(8月末現在)

●訪問 436件 ●投函 136件 ●電話 7件 ●講座開催 25件

【編集後記】ようやく秋らしくなりました。気候的に過ごしやすく、また自然の恵みを存分に楽しみながら健康な身体作りにも好都合な時期ですね。でも私には食欲との戦いになりそうです。(根本)

