

こんにちは

地域包括 支援センターです

Vol.1

福祉課内(内線159・160)

口は元気の源～^{こうくう}口腔ケアの話～

口は「食べる・話す・表情を豊かにする」といった、元気で楽しい生活を送るためにとても大切な機能を持っています。しかし高齢になると、虫歯や歯周病だけでなく、だ液の分泌が減少したり飲み込みにくくなるなど口腔機能が衰えてきます。

だ液の分泌が減少すると口が渇きやすくなり、口臭や誤嚥性肺炎の原因となります。

このようなことを防ぐために、口の手入れや口腔の機能訓練で元気な口腔を維持し、生き生きとした毎日を送りましょう。

^{えん}誤嚥性肺炎とは・・・

食べ物やだ液などが食道ではなく気管に入ってしまうことを誤嚥といい、それによって肺に細菌が増えて起こる肺炎を誤嚥性肺炎といいます。誤嚥性肺炎は高齢者にとって死亡率の高い恐ろしい病気です。

誤嚥性肺炎を予防するには、口のお手入れが大切です。

- ・毎食後、必ず歯を磨きましょう
- ・義歯は外して磨きましょう
- ・定期的に歯科医で検診を受けましょう

普段の生活でできるこんなことが効果的です!

○しっかりよくかんで食べましょう

筋肉が鍛えられ、かむ機能・飲み込む機能が高まります。かむことで脳が活性化し、認知症予防にもつながります。

○おしゃべりをしましょう

話すことは舌、くちびる、ほお、のどなどの良い運動になります。

○歌をうたいましょう

歌うことは話すこと以上に良い口の運動です。早口言葉も口やその周りの機能を鍛える良い運動になります。



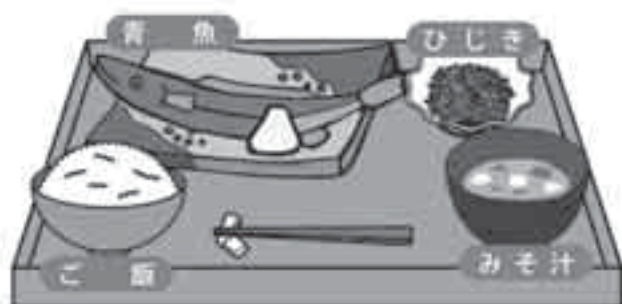
みんなで楽しく食育!

和食を見直しましょう!

日本食は、健康食として世界的にも注目されています。日本食の基本は、米を主食として、豆類や魚介類などの主菜、旬の野菜や海藻、キノコがたっぷりの副菜や汁物の「一汁三菜」で構成され、私たちが必要とする糖質、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。この栄養バランスのよさが日本人の長寿を支えているのです。

ところが最近では、このような日本食の習慣が一部で崩れ、食の欧米化が進み、肉や脂の摂取が増え、若い世代にも生活習慣病が増えています。

そこで、もう一度日本食を見直してみましょう!



「一汁三菜」とは?

お米を中心とした主食に、「一汁」は野菜や海藻、キノコ、イモを使ったみそ汁やお吸い物、「三菜」は主菜1品(魚・大豆製品・肉・卵)に副菜2品(野菜・キノコ・海藻・イモ)の3つのおかずを組み合わせたものです。

毎食そろえるのは大変かもしれませんが、忙しいときは一汁一菜、一汁二菜でもよいので、食事の中に手作りの和食を取り入れましょう。また、次の『まごはやさしい』食材も取り入れるよう心掛けましょう。

- ま：豆類(豆腐・納豆・みそ)
- ご：ゴマ
- は：ワカメ(海藻類)
- や：野菜
- さ：魚
- し：シイタケ(キノコ類)
- い：イモ類

次回は…食育の日について紹介します。