

【発行日】平成 20 年 6 月 28 日【編集・発行】横浜市桂台地域ケアプラザ

HPアドレス:<http://www.katuradai.com>

前回は貸し館の調理器具についてのお話をしましたが、今回は貸し館の机についてお話します。ケアプラザの開設と共に、貸し館の机も 10 年使われています。ここ最近、机の荷物を置くパイプ部分が取れてきているものが、数多くありましたので、机とパイプの溶接作業をお願いしました。拝見していると、とても大変な作業でしたが、壊れかけていた机たちが見ちがえる様に元どおりになって戻ってきました！皆様貸し館で机をお使いになる際は、パイプ部分は持たず机となる部分もしくは、パイプより下の部分を持つようにして移動をお願いしたいと思います。この様に、貸し館の備品はどれも味のあるものばかりになって参りました。皆様のお力をいただきながら今後も備品一つひとつを大切にしていきたいと思っております。

中学生ボランティア講座

福祉を体験し、防災を学び
わが町を知ろう！

高齢者・障害者・児童施設でのボランティア体験や、自分達の町を知り、地域の様々な人と交流し福祉を学んでみませんか。今年は「防災」をテーマに、「いのちを守る大切さ」を学んでいきたいと思っております。

日 程	内 容
7/29(火)	オリエンテーション
8/1(金)	横浜市民防災センターにて体験実習 (防災体験に加え普通救命士の資格を取得)
8/4(月) 6(水)8(金) 臨時日5(火)	福祉施設への実習 (高齢者施設・障害者施設・児童施設)
8/12(火)	みんなで考えよう！災害時に私たちが出来る事！ 講師：横浜栄防災ボランティアネットワーク

時 間：9 時～16 時（受講日によって変わります）

受講費：500 円※交通費等は実費になります。

定 員：近隣の中学生 20 名 締切：7/19

※日程や内容が変更する可能性があります。

午前中のおもちゃ文庫利用の皆様へ

7 月、8 月の夏休み期間は障害のお子さん対象となります。下記の日程に限り、通常の形で開催しますのでご確認のうえ、お越し下さい。

《開催日》7/28(月)、29(火)	} おもちゃ文庫
30(水)、31(木)	
8/26(火)、28(木)	} 多目的ホール
29(金)	

おもちゃ文庫特別プログラム

～ちびっ子あつまれ～

夏休み期間の特別プログラムの紹介です。

親子で遊ぼう！英語でロミック

日時：7 月 18 日（金） 11：00～12：00

講師：阿部 望さん

場所：桂台地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

人形劇が遊びに来るよ！

ヘンゼルとグレーテルを楽しもう！



日時：8 月 22 日（金） 10：30～11：30

講師：東洋英和女学院大学 「カトコの会」

場所：桂台地域ケアプラザ 2F 多目的ホール

対象：乳幼児の親子 15 組（定員次第締め切り）

※サポートセンター径と共催の為、このプログラムのみ定員を作らせて頂きました。ご了承下さい。

防 災 講 座

内容：①地域の危機管理情報



栄区危機管理担当係長 木村正夫氏

②要援護者の把握の取組みについて

（要援護者モデル地区進捗状況報告など）

栄区福祉保健課事業企画係長 横内仁氏

フローラ桂台自治会会長 細田利明氏

③いざ、災害時に自分の身を守る為には

（クロスロードゲームを体験しよう）

横浜栄・防災ボランティアネットワーク

日時：7 月 12 日（土） 13：30～16：00

場所：本郷地区センター 定員：80 締切：7/5

主催：本郷中央地区社会福祉協議会・本郷中央連合町内会自治会・本郷中央地区支えあい連絡会

速報！「食品衛生講習会」

食中毒が起りやすく、食品の管理に気をつけなければいけない季節を迎え、当ケアプラザでは6月16日(月)、地域で活動されているボランティアグループの皆様や調理室をご利用の皆様を対象に、「食品衛生」の研修会を開催しました。30名近くの方がお集まりになり、この時期の食中毒への関心度がうかがえました。当日は、食品Gメンとして、様々な事業所へ出向き衛生管理をされている**栄区生活衛生課食品衛生係亀田氏**を講師として迎え、専門的な視点で歯切れよくお話していただきました。普段の生活やボランティア活動中での心配事などたくさん質問が飛び交いましたが、亀田氏が一つひとつ丁寧に答えてくださり、わきあいあいとした雰囲気講座を終える事が出来ました。以下、食中毒予防の三原則を紹介すると共に、講習会の中の質問をQ&A形式で紹介いたします。

食中毒予防の三原則+1 (要注意！細菌やウイルスが食品に付いて繁殖しても見た目にはわかりません)

1.菌をつけない(清潔) ①とにかくこまめに手を洗いましょう。(必要に応じて使い捨ての手袋を！)②調理器具をきちんと洗浄消毒しましょう。③冷蔵庫内の整理整頓、古いものは捨てましょう。

2.菌を増やさない(迅速・冷却) ①肉・魚・卵など原材料の常温放置は菌を増殖させる原因になります。②速やかに調理し、出来上がったらずぐに提供しましょう。



3.菌をころす(加熱) 中心部まで十分に加熱(75℃、1分以上の加熱)しましょう。

+1.そして何より大切な事は、調理する人が健康であり清潔を保つ事です。

衛生管理 Q&A (桂台地域ケアプラザの調理室での注意事項も含まれます。)

Q1：衛生管理上、野菜用と肉魚用の包丁は分けたほうが良いか？また、同じものを使用する場合、どのように洗えば良いか？

→A1：加熱しないのであれば使い分けた方がよい。加熱調理をする場合は、野菜・肉・魚等の原材料を切る包丁と加熱後の料理を切る包丁の2種類を使い分けるとよい。

Q2：まな板はどのように管理したら良いか？調理前にまな板を熱湯消毒しているが殺菌になりますか？

→A2：中性洗剤で洗浄した後に熱湯消毒する。その後塩素系消毒薬に浸すとよい(ケアプラザでは、定期的に職員が行なっている)。調理前の熱湯消毒は細菌をある程度死滅させるため殺菌になっている。

Q3：調理器具等の使用前後の洗浄方法はどのようにしたら良いか？

→A3：水気が少なく乾燥しているほど菌はいない。使用した調理器具は洗剤で洗い熱湯消毒をする。その後に良く乾いた布巾で丁寧に水気を拭きとる。

Q4：床の清掃はどのようにしたら良いか？

→A4：水分や湿気が細菌の温床になるので、できるだけドライにという考え方が主流になっている。床の汚れは洗剤を使って部分拭き取りをするだけで充分。

Q5：電気湯沸かしポットの後始末は？

→A5：空っぽにして自然乾燥させる、あるいは布巾で拭き取る。蓋を閉めると湿気が残る為、少し開けたままにしておくことが良い。そして次に使う人がきちんと洗ってから使い始めるようにすると良い。

最後に！講師の亀田さんから、「桂台地域ケアプラザの調理室はきれいですね。」と

お褒めの言葉をいただきました！普段から皆さんが丁寧に使用してくださっている証拠です。皆さんに感謝！

いつも
ありがとう



日頃のお口のお手入れ、見直してみませんか？

口腔内の問題を放っておくと、全身の健康状態に大きな影響を及ぼすことがわかり、ここ数年、高齢者にとっても「お口のケア」が大切だとさまざまな機会で言われ始めました。包括支援センターの職員もあちこちで口腔衛生についての研修を受けています。最近では、どの講座を受けても口腔内の疾患を予防するだけではなく、「口の中」を全身の健康状態を映す「鏡」としてとらえて「お口のケア」を行なうということが強調されています。

1 現在のお口の健康チェック

次の3項目は厚生労働省が高齢者の口腔機能を評価する指標として示したもので、広く活用されています。1つでも「はい」に当てはまる方は、ご自身の口腔ケアを見直してみる必要があるかもしれません。

1. 最近、硬いものが噛みにくい	はい ・ いいえ
2. お茶や汁物でむせることがある	はい ・ いいえ
3. 口の渇きが気になる	はい ・ いいえ

2 加齢に伴うお口の変化と全身への影響

1) 歯の減少

厚生省のデータによると、平均的に日本人は50才以降、加齢とともに歯の本数が減ってきます。80歳で6割強の人が総入れ歯を使用しているというデータがあります。また、歯を1本失うと噛む力が30~40%落ちると言われます。歯の本数が減ってしまうと悪循環が起こります。例えば「食がすすまなくなり体重が減少してしまう」「噛まずに飲み込むことで、むせこみや誤嚥を誘発してしまう」など、全身の健康に影響を及ぼします。

2) お口周りの筋力低下

皆さん、お顔に神経を集中していただくと良くわかりますが、顔中の筋肉のほとんどが、お口の周りに集まっています。そのそれぞれの筋肉が協調しあって、繊細な動きを作り出しています。お口の周りの筋力が弱くなると、どんな障害がおこるのでしょうか？唇を閉じる力が弱くなると、お口の中が乾燥し、歯周病の悪化や口内炎の発生が起こりやすくなります。また、お口の周りの筋力と舌の力が低下すると誤嚥を引き起こしやすくなります。



3 口腔ケアの基本視点

最初にも触れましたが、口腔内の様々な働きを保つためには、歯が大切なことはもちろん、お口周りの筋肉や舌の動きを含む、総合的な「ケア」が必要になります。歯科・医科医療や介護の現場では大きく二つの側面から「ケア」が展開されています。

1) 口腔内の清潔を保持すること

口腔内をきれいに保つためのケアで、一般的には歯や舌のブラッシングをさします。

2) お口周りの筋力トレーニング

お口まわりの筋肉や舌の動きの調和の取れた動きを保つためのケアで、リップトレーニングや舌の運動、唾液腺のマッサージなどがこれにあたります。

4 口腔ケアの実際

今回は、さまざまなケアの方法がありますが、簡単に取り入れられるものを2つだけご紹介します。

1) 1日1回は鏡を見ながら歯を磨きましょう

歯科で歯磨き指導を受けた方は、「『磨いている』と『磨けている』は違いますよ」と言われたことがあるかもしれません。大切なのは汚れが溜まっているところに歯ブラシの毛を当てることです。毛先があたっているかどうかは実際に目で確認しながら磨いてください。

《高齢者の方の歯磨きポイント》

鏡の前で「イーッ」としてみてください。上下とも歯と歯茎の境目が見えますか？
口輪筋が衰えてくると自力で唇を引っ張り上げる（下げる）ことが難しくなります。
高齢者の方に歯茎の境目の虫歯が増加するのはこのためです。もし「イーッ」として歯と歯茎の境目が見えない方は、両手を使い、唇を引っ張り、境目が見えるようにして磨くようにしてください。

2) 食事の前にお口の準備体操をしておきましょう

食事をしていない時、唇を閉じた状態では上下の歯はかみ合わず一定の位置で安定しています（車に例えると「ニュートラル」の状態です）。お口の筋肉や舌、顎の関節などは一旦お休み状態にあるので、このままで食事を始めるとそれぞれが調和して動くことが難しくお口の中を噛んで口内炎を作ったり、むせたりする原因になります。短い時間で良いので、あらかじめ口を動かしてから食事を始めてみましょう。

(1) 空噛み→口に何も含まず、唇を閉じたまま数回「カチカチ」と噛んでおきます。

(2) 頬のストレッチ→唇を閉じ、両頬を目一杯ふくらませる、すぼめるを繰り返します。この際、膨らました（すぼめた）状態を数秒保ちます。

(3) 舌のストレッチ→唇を閉じた状態で舌を歯茎と唇の間に入れ円を描くようにゆっくり一周させます。左右両方向にまわすようにします。

(4) 空呑み→(1)～(3)をするだけで口の中は唾液で潤ってきます。口の中に溜まった唾液を使って、口に何も含まず飲み込みます。

(5) 水分補給→口の中を湿らせておくことは誤嚥の防止につながります。食前にお茶などで口を潤しておきます。

