

平成23年
6月号

桂台地域ケアプラザ

地域交流プログラム

発行日／平成23年6月1日
編集・発行／横浜市桂台地域ケアプラザ
発行責任者／石塚 淳

お問い合わせ先

地域交流部門 897-1111

HPアドレス

<http://www.katsuradai.com>

桂台 支えあい連絡会

検索

昨年11月から、桂台ケアプラザのデイサービスではスペシャルデイという企画を立ち上げました。これまでも、デイサービスではたくさんのボランティアさんがさまざまなコンサートを開いてくださっていますが、ある日「他の人にも聞かせたいね」という利用者さんの声があり、それでは「地域の方にも呼びかけよう」とスタートさせました。

これまで行ったプログラムをお伝えすると、11月は社交ダンス、12月は和太鼓、1月はお初釜、2月はフラメンコ、4月はバイオリンとピアノ、5月はボーカル&ピアノ&ギターと幅広いジャンルで世代を超えて楽しめるものばかりでした。そして、今月は6月12日（日）14：00～15：00に桂台CPデイサービスホールにて、我がデイサービスの音楽プログラムを担当しているスマイルズさんが、クラシック中心のコンサートを開いてくださいます。次月から地域の方にもより多く足をお運びいただけるように、この紙面にお知らせを掲載いたしますので、ぜひご最前にしてください。

6月の おしらせ

育児教室

～新米ママあつまれ～

お母さんどうしの仲間づくりの場です。
地区担当の保健師さんが参加し、
育児相談もお受けしています。



日時：毎月第4水曜日 10時～12時

場所：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

対象：1歳までの第1子のお子さん(栄区福祉保健センター 主催)

仲間そして 地域でつながろう 親子講座開催!!

第1回

7月1日(金)10：00～12：00

「すぐに役立つ 防災の最新術」

311の震災体験を活かし、家族を守る心構えとスキルを学びましょう

講師：横浜・栄防災ボランティア
ネットワーク 千葉ひろみさん
桂台保育園の先生方

第2回

7月6日(水)13：30～15：30

「七夕に祈りをこめて」

平和な未来を願い
伝統行事で三世代交流

講師：かみしばいアンサンブル
よこはま 大泉ひろ子さん
原和子さん

募集：未就園児と保護者15組(多数時抽選)

申込み：6月1日(水)より 電話か直接ケアプラザへ



パソコン講座 (初心者編)

～あなたの暮らしに夢と情報を～

待望の無料パソコン教室が実現します!!

3回シリーズでインターネットの
活用法を伝授。

初めての方、ぜひご参加ください。

日時：7月15日・22日・29日

毎回金曜日

14時～15時30分

募集：3名程度

申込み：電話か直接ケアプラザへ

切：6月30日(木)



龍先生の健康相談

ケアプラザ協力医の龍先生による無料の健康相談を下記日程で行っています。
身近な病気の相談など丁寧に対応していただきます。(予約優先)

協力医：龍 覚先生(上郷医院 院長)

日時：6月10日(金) 24日(金) 13時30分～15時

場所：桂台地域ケアプラザ 相談室

口から食べる 楽しみをいつまでも ～お口の筋トシのすすめ～

平成19年度高齢社会白書によると 要介護が必要になった主な原因についてみると、「脳血管疾患」が25.7%と最も多く、次いで、「高齢による衰弱」16.8%、「骨折・転倒」10.8%、「認知症」10.7%となっています。そして、厚生労働省は増え続ける要介護の人口を抑えるために介護予防の視点から見直すこととし、筋力向上トレーニング、転倒骨折予防、低栄養改善、口腔ケア、閉じこもり予防等の必要性をあげました。ここでは口腔に関することとお話しようと思います。口腔機能が向上すると？

口腔機能は、個性をいかし
その人らしく充実した
生活を送るために、
なくてはならない
「機能」といえます。

誤嚥・
窒息防止

おいしく、楽しく、
安全な食生活の営み

栄養改善

運動器の機能の
維持・向上

話す
コミュニケーションカ
アップ

先日、私のクリニックに義歯が合わなくなったと80歳の患者さんが訪れました。待合室にいるときからゴホゴホと“むせ”ていて、痰を頻繁に出す咳をしていました。患者さんに連れ添ってきた息子さんは、4か月ぐらゐ前から突然しゃべることができなくなり入れ歯が合わなくなったのが原因であろうと訪れました。問診では、普段は2世帯の家族のみなさんと同じ食事をされているが、最近は確かに食事に時間がかかるようになったこと、汁ものを飲むと特に“むせ”ることがあるとのこと、でも痰が絡んでいる程度にしか思っていなかったようです。患者さんにコップで水を一口飲んでいただいたところ、ゴホゴホと呼吸切迫が起きました。これは飲み込んだものの一部が胃に入らずに気管のほうに流れ込んだことによるものです。診断は嚥下障害です。すぐに連携をしている言語聴覚士がいる施設にご紹介させていただきました。息子さんは、「食欲もあり俺よりもいっぱい食べているのに」と言っていました。家族の誰も気が付かれてなかったのですね。そのまま放置すれば、たぶん誤嚥性肺炎を起こし、最悪の場合は誤嚥による窒息の可能性もありました。おいしく食べられることは、どの高齢者アンケートでも一番の楽しみとなっています。口から食べられなければ胃瘦にするよりほかなく、その楽しみを奪う事になります。精密検査をしなければ嚥下障害の本当の理由はわかりませんが、今後は人生の最後まで自分の口でおいしく安全に食べることを目標にリハビリをしていただけたらと願っています。

みなさんのお近くに、似た症状の方はいませんか？

半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか	はい	いいえ

上記の3つのうち一つでもあれば摂食・嚥下障害を疑われます。

摂食・嚥下障害の一つの原因は、筋力の低下です。筋肉は使わないと衰えてしまいます。足腰の筋肉の衰えはすでにご自身でもお気づきでしょうが、同じように飲み込むのに必要な筋肉の塊である舌においても同じことが言えます。ヒトの筋力は25～30歳頃をピークに減少を始めます。その速度は45歳くらいまでは緩やかですが、60歳頃から急激に増します。低下し続けるのは諦めるよりしょうがないのでしょうか？そんなことはありません。中高年での筋力トレーニングは有効で、鍛えることによって現状を維持またはある程度回復することが期待できます。方法については桂台地域ケアプラザまでお問い合わせください。（お口の筋力トレーニングの資料を差し上げます：無料）

実際に筋力が落ちてしまってムセが始まってしまうと、どうしても低栄養になりがちです。摂食嚥下の機能が低下→低栄養→体重減少→転倒転落へとつながる“負の連鎖”を断ち切らなければいけません。低栄養であるとりハビリも十分な効果があらわれなくなります。栄養不足からくる筋力の低下もあります。6ヶ月以内に5%以上の体重減少は要注意です。低栄養の改善は食形態の工夫などをして必要カロリーを摂取することになりますが、それよりもまず摂食・嚥下障害を初期の段階で発見し予防をすることが重要です。

神奈川県摂食・嚥下障害歯科医療相談医
 神奈川県歯科医師会会員
 朝廣歯科クリニック 朝廣賢哲



「食べる」ことは、人生の大きな喜びの一つ。「いつまでも好きなものを自分の口で食べたい」という願いは皆同じです。介護が必要な状態になると、噛む力や飲み込む力、そして内臓の消化吸収能力が弱くなります。また病気の後遺症、麻痺などの機能障害で摂食過程に影響が生じ、本人の希望しない食形態での提供がされている場合もあります。そこで考案されたのが介護食です。それではご紹介！

・ 介護食の条件とは ・

- ① 口腔から咽頭部を滑らかに通り、むせずに粘りつかないで嚥下ができる喉ごしのいい食事
- ② 見た目もきれいで食欲がわきおいしいものにする
- ③ 誤嚥しやすい食事に気をつける
- ④ エネルギー、栄養素、水分が必要量とれるようにする
- ⑤ 誤嚥しない姿勢でゆっくり少しずつ食べさせ、最後に水分をとって咽頭部に貯留した食べ物をよく洗い流す（嚥下障害を除く）
- ⑥ 愛情と敬意のこもった介助をする

・ 食べやすくするための工夫10カ条 ・

- ① 時間をかけて軟らかくなるまで煮る
- ② ゼラチンや寒天、テクスチャー改良剤等を使って軟らかい寄せ物にする（ムース、ゼリー等）
- ③ くず粉、や片栗粉でとろみをつけたり、あんかけにする
- ④ お茶、ジュース、汁物等はむせやすいので、増粘剤等でとろみをつける
- ⑤ 酸味のあるものはむせないように薄める
- ⑥ 山芋等の粘りを利用する
- ⑦ 卵を使い軟らかい蒸し物にする
- ⑧ 油分（マヨネーズ、サラダ油等）を使ってすべりをよくする
- ⑨ 普通食（常食、家族と同じ食事）の味を調えミキサーにかけたり、とろみをつけたりする
- ⑩ 彩り、季節感、形、食器に配慮し食欲をそそるように工夫する



簡単に用意できる
介護食とは？

在宅で同居介護を行う場合、1年365日、3食の介護食を用意することになり、介護する側にとってはかなりの負担となります。必要に応じて市販の介護食品や「配食サービス」を利用するなど、負担を減らす工夫をしましょう。地域包括支援センターに相談してみるのも良い方法です。