

天童市 地域包括支援センターニュース

～地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です～

内 容

- 栄養バランスを整えましょう
- お口の健康について
- 冬に注意したい事故について
- 消費者被害情報

41号

令和3年3月



相 談 窓 口

天童市地域包括支援センター 中央

天童市老野森二丁目6番3号

☎ 023 - 658 - 8190

HP <http://www.tendo-shakyo.or.jp/>

担当地区 [天童中部・天童北部・成生
津山・田麦野・山口

天童市地域包括支援センター めいこうえん

天童市大字矢野目150番地

☎ 023 - 664 - 0600

HP <http://meikouen.or.jp/>

担当地区 [天童南部・蔵増・寺津
高揃・長岡・干布・荒谷

地域にお住まいの高齢者の皆さんやご家族、地域住民の皆さんの保健・福祉・介護について様々な相談をお受けします。
秘密は守りますので、お気軽にご相談下さい。相談は無料です。

～しっかり食べて介護予防～



高齢になると、低栄養（栄養不足）になりやすいと言われています。低栄養状態になると、全身の筋力が衰えて体を動かすのが億劫になり、さらに体が衰えたりケガをしやすくなります。体の免疫力など病気に対する抵抗力も衰えるので病気になりやすく、慢性的な食欲低下になります。

また、食物を噛み、飲み込むために必要な口腔内の筋肉も減少してしまいます。口腔内の筋力が衰えてしまうと、食べ物が気管に入ってしまう「誤嚥」だけでなく、食べ物と共に細菌が気管に侵入することで「誤嚥性肺炎」を起こす恐れがあります。食べることは体づくりの基本です。しっかり食べて介護予防につなげていきましょう。

こんなこと思い当たりませんか？（低栄養チェック）

- この半年で、2～3kg 以上体重が減少
- 食べ物がうまく噛めなかったり、飲み込みにくかったりする
- 食欲がない時や食事を摂らないことがある
- 顔色が悪くなったと言われる
- 風邪など感染症にかかりやすく、治りにくい
- 転びやすくなった
- BMI が 18.5 未満 → (BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)) ※高齢者は 20 未満で低栄養傾向
- 血液検査で血清アルブミン値が 3.8g/DL 以下



低栄養を防ぐ食生活のポイント

• 1日3食規則正しく食べましょう

高齢になると食事の量が減りがちです。

1食抜いてしまうと1日の必要な栄養を摂るのはとても難しくなります。

• 良質のたんぱく質を十分摂りましょう

たんぱく質は健康で活動的な生活を送るうえで欠かせない栄養素です。高齢になっても、魚・肉・卵などの動物性たんぱく質と大豆・大豆製品などの植物性たんぱく質をどちらも積極的に摂りましょう。

• 食欲がない時は、食べたいものを食べたいときに食べましょう

少量ずつ何度かに分けて食べましょう。プリンやヨーグルトなどを間食として食べたり、少量で効率よくたんぱく質やエネルギー補給できる栄養補助食品なども利用しましょう。1食に必ずたんぱく質をいれましょう。



～口腔のケアも欠かさずに～

歯磨きなど毎日の口の手入れを怠ることで口腔機能が低下した状態になり、全身のフレイル（虚弱）を引き起こす原因になりやすいことが分かっています。予防や改善のために歯磨きや義歯（入れ歯）の手入れを欠かさず行いましょう。また、よく噛んで食べたり、口を動かしたりして、口のまわりの筋肉を健康に保ちましょう。

心身の健康につながる口腔ケアのポイント



① 食事の前に「お口の体操」

食事の前に顔や舌の体操と唾液腺をマッサージ。唾液を増やして誤嚥を防ぎましょう。

② 毎食後、寝る前に歯磨き

口腔内の清潔は誤嚥性肺炎、コロナ、風邪、インフルエンザの予防に繋がります。粘膜・舌・入れ歯の手入れも忘れずに。

③ うがいはぶくぶくうがい

ガラガラうがいは小さな水滴が飛び散ります。うがいの時は頬を大きく動かしましょう。

口腔のストレッチ

● 頬の運動 ●



右頬をふくらませます



左頬をふくらませます



両頬をすぼめる

● 口の周囲の体操 ●



口を大きく「あー」と開く



口を「いー」としっかり伸ばす



口を「うー」としっかりすぼめる

● 舌の体操 ●



舌を右・左に動かす



舌を前・後に動かす



舌を上・下に動かす

- 「エアうがい（空気でぶくぶくうがい）」でも同じ効果があります。
- 「頬の運動」でうまく膨らませることが出来ない場合は、歯ブラシの背の部分で頬の内側を外へ押し広げながら上下に動かすことで、同じ効果が得られます。
- 粘膜、舌のマッサージも口腔のストレッチになります。

「山形県の通いの場プログラム集」より抜粋

家庭内での冬の事故 要注意！！

1.住宅火災を防ぐ対策ポイント

～下記出火原因による火災には警戒しましょう～

ストーブ

ストーブの上に干した洗濯物やカーテンなどが燃える場合があります。

火災予防
ポイント

- ・周囲に燃えやすい物を置かない
- ・給油する時は火を消してから
- ・自動消火など安全装置付きの製品を使う

電気製品

コンセントやプラグ、コードなどショートして出火する場合があります。

火災予防
ポイント

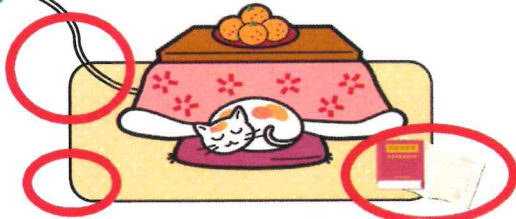
- ・たこ足配線を避ける
- ・コンセントにほこりをためない
- ・束ねたコードや痛んだコードは使わない

2.「転ぶ」事故を防ぐ対策ポイント

居間

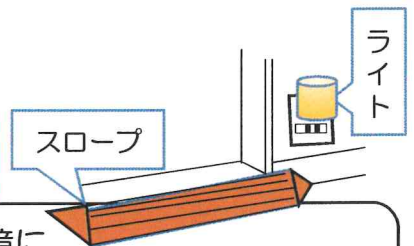
- ・カーペットは床全体に敷き詰めるか、端が浮かないように留める
- ・電源コードを歩く動線上に置かない
- ・雑誌や新聞紙など床に置かない

＜居間の考えられる危険箇所＞



廊下

- ・廊下と部屋の境に段差解消スロープを設置する
- ・夜間に足元を照らすランプを設置する



階段

- ・すべりやすいスリッパや靴下を履かない
- ・手すりやすべり止めを設置する



感染拡大防止の昨今、巣ごもり消費に乗じた悪質商法等が増える懸念があります！！

行政機関等の“なりすまし”

「消費者庁ホームページ」より抜粋

コロナ関連の給付金に必要なだとして金銭をだまし取ろうとする「給付金詐欺」や、金融機関や大手企業を名乗りメールで登録情報の変更を促して個人情報を引き出そうとする「フィッシング詐欺」が発生しています。

⇒電話・メールの差出人を十分確認しましょう。

身に覚えのない商品の送り付け

身に覚えのないマスク等の商品が送り付けられるトラブルが発生しています。

⇒慌てて事業所に連絡したりせず、使用せずに保管し、14日経ってから処分しましょう

コロナへの予防効果を標ぼうする不当表示

現時点では、新型コロナウイルスの予防承認に客観性・合理性は確認されていません。

※消費者ホットライン 188 (局番なし)

※天童市役所1階 天童市消費生活センター ☎654-1111 (内線745)