

# つるさんがめさん

中野区本町5-10-4  
TEL:03-5385-3733

## 口腔機能の低下の影響

美味しいものを口にする機会が増える季節ですね。皆さんは、食事の時間を楽しめていますか？

口腔機能の低下によって食事や会話に支障をきたすと、対人関係に困難を感じるようになり、**社会とのつながりが減少**していきます。また、口の周りの筋肉が少なくなり動きも悪くなると、容姿や表情が損なわれ、言語的・非言語的コミュニケーション能力が低下します。すると人とのつながりを良好に保つことが困難になり、**閉じこもりがち**になったり、買い物や交通機関の利用などといった**知的能力を必要とする活動も減少**し、身体的・精神的にも活動が不活発になり、寝たきりや**認知機能低下のリスクが増加**することになります。

### 口腔ケアのポイント

#### ①口腔内を清潔に保つこと

口腔内を清潔に保つことで、口腔内の病気だけでなく、さまざまな病気を予防できる可能性があるといわれています。誤嚥性肺炎（口内の唾液や食べかすなどが誤って気管に入り込んでしまう「誤嚥」が原因で細菌が肺に入って引き起こされる肺炎）を予防できる効果も期待できます。

#### ②口腔機能を維持・向上させること（口腔機能訓練やマッサージなど）

口腔機能を維持・向上させるためのケアは、機能的口腔ケアと言われています。「食べる機能」や「話す機能」の維持・回復に役立つと考えられています。ちょっとした時間に、体操に取り組んでみましょう。カラオケや朗読も効果的と言われています。

例えばこんな体操があります



「中野区発行 なかの元気アップチャレンジ10」より抜粋

#### 口すぼめ呼吸

1 鼻から吸って



顔の筋肉を使いやすくし食べこぼしを防止飲み込みやすさを促します

2 口からゆっくり息を吐きます

1日  
1~3セット

#### えん下おでこ体操

ゆっくりと5秒かけて手とおでこを押し合います

おへそをのぞくように頭を前に倒します



飲み込みの筋肉をきたえることで誤えんを防ぎます

手でおでこをうしろに押します

1セット  
3~5回



# 安心！のための 「緊急通報システム」

HAPPY  
NEW YEAR

ひとり暮らしの高齢者の方などが安心して暮らすためのシステムです。  
緊急ペンダント、見守りセンサー（開閉センサー）、火災センサー、本体機器を  
貸与します。

- (1) 急病などの緊急時に緊急ペンダントのボタンを押した場合
  - (2) トイレの扉等に設置する見守りセンサーが一定時間感知しない場合
  - (3) 自宅内に設置する火災センサーが煙を感知した場合
- 上記の場合、民間受信センターへ通報され、消防署等とともに救助活動を行います。

【対象者】65歳以上で、以下の要件に該当する方

- ①一人暮らしの方または65歳以上の方のみで暮らしている方
- ②65歳未満の家族等と同居しているが、日中は65歳以上の方のみ  
(日中独居)になる方

【利用料金】

慢性疾患の有無や課税状況により月300~1300円の自己負担があります。

※防犯機能は付帯していません。

※通報時に安否確認連絡を受けるための緊急連絡先をお届けいただく必要があります。

※自宅の鍵を区委託事業者に預ける必要があります。



緊急通報システムに関する問い合わせ先  
中野区役所 地域支えあい推進部 地域包括ケア推進課 在宅サービス係  
03-3228-5632

設置を希望  
される方は  
ご相談ください

→ 本町地域包括支援センター  
中野区本町5-10-4  
03-5385-3733

## 本一高齢者会館 「生きがい出張相談会」

今後の開催予定  
令和7年1月22日(水)10時~  
2月26日(水)10時~

高齢者の  
方の相談を  
お受けします



## 鍋横高齢者集会室 (分室)「出張相談会」

隔月で開催しています  
次回開催予定  
令和7年1月18日(土)  
14時~15時半

認知症サポーター養成講座  
一緒に開催しませんか

認知症サポーターは、認知症を正しく  
理解し、認知症ご本人、また介護している  
家族の方たちなどの「応援者」です。  
講座を一緒に開催してみませんか？

## 編集後記

皆さんは、今年の目標は  
立てましたか？私はいつも  
何となく過ぎてしまう  
のですが、今年こそ、何か  
テーマを決めて過ごしたい  
なと思っています。

