

暮らし悠々

『暮らし悠々』の定期購読(無料)をご希望の方は、スマイルケアカスタマーセンターへ

カスタマーセンター
電話番号



0120-098-298

特集

生命を支える「口」と「食」 いつまでも食事を楽しみ、健康な生活を送るために

おいしく食事ができること。笑顔で楽しく話せること。当たり前のことですが、そんなかけがえない幸せを得るために必要な「口の健康」です。「噛む」ことは、私たちの生活に欠かせない重要な機能。今回は、医療法人社団三優会の管理栄養士・道盛法子さんに、高齢になっても歯と歯茎の健康を保つための秘訣をお聞きしました。

Q 「噛む」という行為にはどのような効果があるのでしょうか。

A 「噛む」ことには、食事の味わいを楽しむ以外にも、胃腸の働きを促進する、口腔内の病気を予防する等、様々な効果があります。高齢者の場合は特に、噛めなくなると食事内容が偏ったり食べる量が減ったりしがちなので、寝たきりリスクを高める低栄養状態を招かないためにも、しっかり噛んで食事をすることが大切です。

また、噛む動作には、あごや舌の筋肉を使うため、そこから脳や全身に刺激が伝わり老化防止や体力向上にも効果的。あごを動かすことで脳への血の循環が促され、認知機能が向上するという研究結果もあります。その他、肥満防止やガン予防に役立つことも分かっています。噛む機能を保つことこそ、自立した健康な生活のカギになると言っても過言ではありません。

Q 「噛む」機能を維持するために必要なケアについて教えてください。

A 厚生労働省が推進している8020運動(80歳で20本以上自分の歯がある状態)を達成するには、次の①～③が重要になってきます。

① 毎日の歯磨き
歯の汚れの取り残しは日々蓄積され、虫歯や歯周病を進行させます。ま



ずは毎日の丁寧な歯磨きが、健康な歯を保つ第一歩です。

② 専門家による定期的な口腔ケア
自覚症状がなくても、3ヶ月に1回は専門家による検査やアドバイスを受け、歯磨きで除去しきれない汚れをクリーニングしましょう。

③ 歯に打ち勝つ自然免疫
毎日の生活習慣を整え免疫機能を高めることで、歯を菌から守り、自然治癒を促進することができます。

たとえ歯を失ったとしても、必ず入れ歯などで噛み合わせを回復・維持しましょう。自分の歯がほとんどなくなると入れ歯で噛み合わせを回復している人は、そうでない人に比べて認知症の発症リスクや転倒リスクが低いことが分かっています。

Q 生涯「口の健康」を守るにはどうすれば良いのでしょうか。

A 定期的に受診できる「かかりつけの歯科医」を持つことをおすすめします。お口の状態や噛み合わせの癖などを医師や歯科衛生士が把握してれば、症状が進行する前から歯や歯茎のケアが可能。結果的に、通院期間の短縮や医療費削減につながります。入れ歯のお手入れについてアドバ

イスを受けられたり、合わなくなったときの微調整もスムーズに行えたり、「かかりつけの歯科医」を持つメリットは高齢になればなるほど大きくなります。いつまでも美味しく食べて長生きするためにも、ぜひ地域の歯科医院を上手に活用してください。

ちなみに、当法人では治療を行う「歯科医師」、口腔ケア担当の「歯科衛生士」、食の専門家「管理栄養士」の3人がチームで行う独自の診療体制で、地域の「かかりつけ医」機能を担っています。外来はもちろん、外出が難しくなってきたら訪問ケアも実施。口腔ケアだけでなく食支援も在宅で提供することで、高齢者の噛む機能維持をサポートし、お食事の悩みについての相談も受け付けております。

取材協力



道盛 法子

医療法人社団三優会
管理栄養士

武庫川女子大学大学院
卒業。出版社勤務を経て
2015年より現職。

医療法人社団三優会

平成2年11月、中野区沼袋にて「優歯科クリニック」を開設。平成15年5月、訪問診療開始。現在、花小金井・上石神井・沼袋・西新宿・中野で歯科診療所を開設運営。

【所在地】 東京都小平市花小金井南町1-18-25 (事務所)

【URL】 <http://www.3uk.jp/>

お問い合わせ **042-452-1184**

ご注意ください

転倒・転落事故死のうち
高齢者の占める割合は9割超

◎足腰の衰えだけが原因ではない

高齢者がつまずいたりよりよけたりとすると、足腰が弱っているせいと考えられがちですが、そればかりが原因とは言い切れません。年齢を重ねると目の機能が衰えてくるため、物が見えづらくなったり視野が狭まったりして転倒・転落事故につながることも。また、脳の情報処理能力も落ちてくるので、たぐさんのものなから必要なものを見つけない、何かに気が取られると他のものが目に入らなくなったりします。

◎年に一度は眼科で視野検査を

最近、妙につまずいたり転んだりすることが増えた、そんな場合は目の病気の可能性もあります。緑内障等を発症していないか眼科を受診しましょう。また、情報処理能力は、目だけでなく耳や他の器官でも衰えてくるので、若い頃と同じではなく、より注意深く行動するように心がけることが事故防止になります。歳を取ると、体の機能が衰えるのは避けられません。でも、「できないこと」よりも「できること」に目を向け、その時々自分を大切に明るい気持ちで生きていきたいものです。



シルバー川柳
入選作品

チンをして 出すの忘れて 冷蔵庫

(岩手県 女性 67歳)

〈出典元〉
公益社団法人
全国有料老人ホーム協会

レポート

介護支援の最前線より

ワーク&ケアバランス研究所(東京都渋谷区) 運営管理責任者 和氣美枝さん

「まだ大丈夫」「平気」と思い込み、自分が追い詰められている事実を知らず、気付けないことも多い介護者。でも、第三者のふとした言葉が、素直な気持ちを取り戻すきっかけとなることも少なくありません。ワーク&ケアバランス研究所主宰の和氣美枝さんは、大変なときこそ第三者の声に真摯に耳を傾けて、と語ります。

「あなたはどんな生活がしたいですか？」

和氣さんの救いとなったのは、とある認知症専門医の言葉でした。介護中の母親とともに受診した際、担当医は二人の話を丁寧に聞きながら、和氣さんにこう尋ねたのです。「あなたはどんな生活がしたいですか？」

実はこの言葉は、和氣さんにとって決して耳慣れないものではありません。介護離職問題に取り組み和氣さんがセミナー等でいつも訴えているのが、「自分の人生を優先すること」だからです。でも、担当医に問われて和氣さんは、目に見えて進行していく母親の症状を前に、自分にその余裕がなくなっていた事実にはじめて気付きました。

と同時に、「どうしたいか」ではなく「どんな生活がしたいか」という質問に、大きな安心感を覚えた和氣さん。生活を聞かれるということは、「あなたを見ていますよ」という合図に他なりません。だからこそ和氣さんは、素直な気持ちで「母と穏やかな生活がしたい」と答えることができたのです。

ただでさえ時間が惜しい介護中ですが、ときには第三者と話すことも大切。「自分を見てくれていてる人がいる」ことを知るだけで、目の前の世界が少し明るく、違ったものに見えるようになります。



和氣 美枝

(一社)介護離職防止対策促進機構代表理事。ワーク&ケアバランス研究所主宰。32歳から同居の母を介護している現役介護者。2014年7月「ワーク&ケアバランス研究所」立ち上げ。介護離職防止コンサルティングや介護者支援活動の他、介護コンサルタントとしてのメディア出演等もしている。現在、毎日新聞出版より著書『介護離職しない、させない』を発売中。

第2回 介護離職防止対策シンポジウム
～労使で取り組む企業の事例～

「介護離職ゼロ」を目指す企業の先駆的な取り組みを、ひとりでも多くの介護者や世間に伝えたい、そんな思いをこめてシンポジウムを開催します。
(コーディネーター:和氣 美枝)

主催: 一般社団法人 介護離職防止対策促進機構
共催: 一般社団法人 日本経済団体連合会
日時: 3月6日(月)14:00~17:00(開場13:30)
会場: 経団連会館2階 経団連ホール南
(千代田区大手町1-3-2)

登壇企業: NECネットエスアイ株式会社
(五十音順) 株式会社エヌ・ティ・ティ・データ
株式会社はなまる

参加費: 3,500円(税込)
(お申し込み) <http://symposium.kaigorishoku.or.jp/>

3月のトピックス

高齢運転者向けに臨時認知機能検査・臨時高齢者講習が新設

3月12日施行の改正道路交通法では、高齢運転者の交通安全対策として「臨時認知機能検査制度」及び「臨時高齢者講習制度」が新設されます。具体的には、75歳以上の運転者が一定の違反行為をした際には「臨時認知機能検査」が義務づけられ、検査の結果、認知機能の低下が認められると「臨時高齢者講習」を受けなければなりません。検査や講習を受けない場合、運転免許が取り消されたり停止となったりするので、ドライバーの方は十分に注意ください。

相続Q&A

第8回

遺留分減殺請求の方法について

Q(質問)

夫が「全財産を息子に相続させる」という遺言を残して亡くなりました。私と夫の間には息子が一人おりますが、数年前から私と夫は別居しており、息子とも疎遠です。これまで夫からの仕送りで生活していたので、遺産を一切もらえないとなると生活にも困ります。遺留分の減殺請求という方法があると思いますが、どのように手続きすれば良いでしょうか。

A(回答)

遺留分減殺請求権を行使するには、息子さんに対して遺留分減殺請求の意思表示を行うことで足りません。しかし、遺留分減殺請求権は、遺留分権利者が相続の開始及び減殺す

! (教訓)

遺留分減殺に関する紛争は、家事事件手続法上の「家庭に関する事件」として家庭裁判所の調停を行うことができる事件であり、調停前置主義により、裁判を起す前に家庭裁判所の調停を提起する必要があります。

シリーズ第6回 介護ここがポイント

冬のお風呂に要注意!

毎年夏になると、熱中症で死亡する高齢者の痛ましいニュースを耳にしますが、だからと言って寒い時期は安心というわけではありません。家庭内の事故としては、冬場にお風呂で亡くなる方がはるかに多いと言われているからです。今回は、安全に入浴するためのポイントをご紹介します。

まず注意したいのが「ヒートショック」。

急激な温度差がもたらす身体への悪影響のことで、暖かいリビングから寒い脱衣所や浴室に移動すると、温度変化で血圧が変動したり脈拍が上がったりして突然死につながります。

また、高すぎる温度での入浴や長風呂も避けましょう。心臓に大きな負担がかかるため、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす可能性があります。

入浴中の事故ではスリップと意識が失われることが多く、ほとんどの場合、異変を感じても助けを呼べません。浴室内での転倒防止に手すり等を設置しているご家庭もありますが、「温度のバリエーション」も同じくらい大切です。

入浴時のポイント

- ① 脱衣所・浴室を暖めて温度差をなくす。
- ② 長く湯につからない。
- ③ 湯温は40度まで
- ④ 水分補給を心掛ける。



(取材協力)



デイサービスここけあ練馬豊玉
栗原 佳之 (株式会社グッドケア代表取締役)
◎所在地/練馬区豊玉北2丁目 鳳月第一ビル1F
〈電話番号〉 03-6914-7334
食支援や自宅へ出来るリハビリ、レクリエーション情報をお伝えしていきます。お問い合わせは「デイサービスここけあ練馬豊玉」まで。

トータルライフケアサービス **Smile Care** スマイルケア

スマイルケア西東京
福祉用具販売・レンタル&介護リフォーム
介護用品はいつでも **全商品30%OFF**
即日納品OK! 日・祝日納品OK! アフターケアOK!
(事前予約が必要となります)
カタログ請求・ご注文
お問い合わせは **042-439-5544**
〒202-0022 東京都西東京市柳沢2-2-3 FAX:042-439-5420
(日曜日、第1・第3土曜日定休)

スマイルケア東久留米 居宅介護支援事業所
〒203-0032 東京都東久留米市前沢2-10-15-301
TEL:042-479-1198 FAX:042-479-1197 (土曜日・日曜日定休)

新規開設 スマイルケアリフォーム部
バリアフリー工事、水回り工事、外装工事、内装工事、小工事など
お問い合わせは上記スマイルケアカスタマーセンターまで

フォワード98株式会社 〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2F TEL:03-5338-1198 FAX:03-5338-0297
株式会社アスモ 〒165-0026 東京都中野区新井1-26-4-2F TEL:03-5318-4017 FAX:03-5318-4008

有料老人ホーム選びの
お手伝い
シニアハウスコム
有料老人ホーム・シニア向け
住宅紹介サイト
<http://www.asumo-seniorhouse.com>

特徴① 入居しなれないと分からない施設の雰囲気や口コミで
ご紹介しております。

特徴② 施設と入居者を探している
方を結びつけるマッチング
機能も付いています。

直接お電話にてご相談も可能
【無料ご相談ダイヤル】
0120-5318-77

受付時間 9:00~20:00(土日含む)
※相談員対応

判所の調停を経なければなりません。この場合の管轄裁判所は、相手方の住所地の家庭裁判所または当事者が合意で定める家庭裁判所となります。

相続診断士とは
相続の基本的な知識を身に付け、相続診断ができる資格。「笑顔相続の道案内人」として、相続について知識のない相続関係者からヒアリングし、必要な場合は依頼者と各分野の専門家である弁護士や税理士等との間に立ち、情報の整理や問題点の明確化を行う。

相続診断協会 笑顔相続最前線(03)4311-4311より抜粋