

# 地域包括支援センター (おたっしゃ本舗)



## ～ 口腔ケアで介護予防 ～

皆さんは介護予防といえば、体操やウォーキングで体を動かしたり、脳トレを行うことを思い浮かべるとと思いますが、実は口腔ケアも介護予防の一つとして大切なことをご存じですか。

口の機能が弱まった結果、病気になってしまう高齢者も少なくありません。

### こんなことはありませんか…??

- ◎歯や入れ歯が痛い
- ◎硬いものが食べにくい、食欲がない
- ◎食事中などにむせる
- ◎口が渇く
- ◎薬が飲みこみにくくなった
- ◎つまずきやすくなった



この状態を放置しておく、低栄養状態・脱水・誤嚥<sup>ごえん</sup>・窒息・運動機能の低下・生きる楽しみの消失につながってしまう恐れがあります。

### 日々の口腔ケアを行うことは…介護予防になります!!

- ◎唾液の分泌促進
- ◎食事がおいしく食べられる
- ◎誤嚥性肺炎の予防
- ◎心筋梗塞や脳梗塞などの疾患予防
- ◎認知症の予防
- ◎糖尿病の予防



日頃からの回のお手入れを心がけましょう!!

## 小城市介護予防(口腔機能向上) 個別訪問事業を行っています



歯科衛生士が自宅に伺い、口の体操、呼吸や舌の運動の練習、口を清潔に保つ訪問指導を行います。利用料は無料です。

(市役所職員やおたっしゃ本舗の職員が同行することもあります)

気軽にご自身の地区のおたっしゃ本舗にご相談ください!!!

お知らせ

1月もの忘れ  
相談会(要予約)

日時：1月15日(火)  
①14時～15時  
②15時～16時  
場所：芦刈保健福祉センター  
ひまわり

認知症カフェ  
サロンの開催

オレンジ・カフェ 1月19日(土) 13時30分～15時30分  
会場：ゆめぶらっと小城 **【要予約】**

オレンジ・サロン 1月12日(土) 10時～13時  
会場：ひろおか内科・脳神経クリニック  
(三日月町)

オレンジ・サロン 1月9日(水)・23日(水) 10時～12時  
会場：きらら(三日月町) **【要予約】**

問合せ  
・  
連絡先

小城市地区の人	おたっしゃ本舗小城北(旧大島レディースクリニック・旧ひらまつ在宅療養支援診療所)	☎73・2172
三日月地区の人	おたっしゃ本舗小 城(小城市役所 高齢障がい支援課内)	☎37・6108
牛津・芦刈地区の人	おたっしゃ本舗小城南(芦刈保健福祉センター「ひまわり」内)	☎66・6376