

たすけあい名古屋

通信第120号

テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ

テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ。ご存知の方はお見えでしょうか？ 厚生労働省が唱えている、健康で長生きのための生活習慣のキーワードです。

テクテク：1日1万歩を目安に、楽しく歩くことを始めましょう。体調に合わせ無理をしないことも大切です。

カミカミ：バランスの取れた食事を、しっかりと噛みしめてください。しっかりした咀嚼は健康のもとです。カミカミができなくなると例えば、肩こり・首のこり・めまい・耳鳴り・頭痛・吐き気・不眠症・視野狭窄・内臓機能低下・自律神経失調症やうつ病などいろいろな症状の原因になってしまいます。

ニコニコ：笑う門には福来る。笑うことにより免疫力もアップします。同時に腹筋や横隔膜も鍛えられ、ストレスを吹き飛ばすこともできます。何より周りの人と明るく接することができるようになります。

ドキドキ：ハラハラ・ワクワク、心に刺激を。いつも何かを期待して前向きに生きる源です。脳への刺激もあり、若さを保つことができるようになります。

ご承知のように日本は世界一の長命国です。厚生労働省の調べによると、健康寿命と平均寿命には男性約9年、女性約12年の差があります。この期間は日常生活に何らかの制限のある、いわば「不健康寿命」とでも呼べる期間です。平均寿命が世界一まで延伸した今、健康寿命の延伸がこれからの重要な生活目標となります。



不老不死は遠い昔から多くの人が追い求めてきている夢ですが、人はいやでも歳を取ります。老化は避けがたいものですが、始まりを遅くしたり、進行を遅くしたりすることはできます。老化は体を構成している細胞の減少、細胞の機能の低下といったものが原因です。脳を活性化するということは老化防止には非常に大事なことです。

テクテク・カミカミ・ニコニコ・ワクワク、この四つのキーワードを実践してゆくことが健康寿命の延伸に必要なことです。まだ介護保険を利用されていない元気な高齢者の皆さんも、介護保険を利用されている方も、充実した毎日を過ごしていくために、この四つのキーワードを実践していくことが、これからの長寿社会に対応していくために大切なことです。

「たすけあい名古屋」は地域の皆さんの健康維持活動普及に一生懸命に取り組んでいます。

（代表理事 西川 達夫）



口腔ケア 1月職員研修より

1月の職員研修は、「**歯科衛生士 三宅 やよい 先生**」をお迎えして“口腔ケアとは（いつまでも美味しく食べるために）”と題したお話をうかがいました。

口腔ケアとは、口の中を清潔にして、口腔の病気や全身疾患を予防すること、摂食・咀嚼（そしゃく）・嚥下（えんげ）などの機能を健全に維持することです。虫歯や歯周病は全身疾患とも関係します。

なぜ口腔ケアは必要か

- ① お口の病気を予防する
 - ✳️虫歯
 - ✳️歯周病
 - ✳️口腔カンジダ症
 - ✳️口腔乾燥症
 - ✳️味覚障害
- ② 誤嚥性肺炎を予防する
- ③ インフルエンザを予防する
- ④ 転倒・寝たきりを予防する
- ⑤ 認知症への影響
- ⑥ 低栄養の予防
- ⑦ 糖尿病のコントロールにかかわる
- ⑧ 心臓病のリスクを低下させるなど



研修風景

歯磨きをしましょう

歯みがきの基本

- ✳️手鏡を見て、当たるところ（歯茎にも少し当たっている）を確認しながら行う。
- ✳️歯ブラシは鉛筆を持つように握り、小刻みに動かす。
- ✳️歯の形や歯並びは一人一人違うので、自分の歯に合った効果的な歯みがきの方法を見つけ習慣にすることが大切です。
- ✳️歯ブラシが届きにくい部分には、歯間ブラシや糸ようじ等を使ってみましょう。
- ✳️舌も軽く磨いておきましょう。

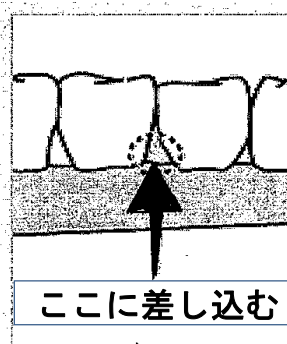
歯間ブラシの使用法

- ✳️歯と歯の隙間の大きさに歯間ブラシのサイズを合わせる。
- ✳️歯茎に沿わせて、歯間ブラシを歯の隙間に直角に入れる。
- ✳️使い捨てではない。洗って、乾燥させておきます。
- ✳️歯ブラシを使う前に使用する。

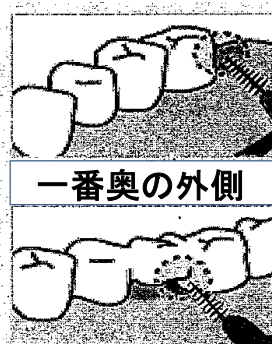


使う場所の隙間の大きさに合う歯間ブラシを選びましょう。

入れる時は下から上に入れ左右に動かす。

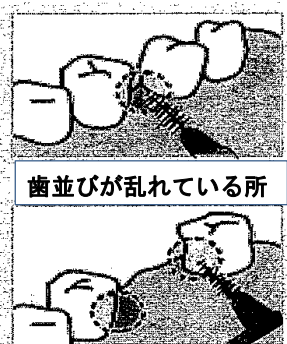


ここに差し込む



一番奥の外側

ブリッジの下



歯並びが乱れている所

歯が抜けている所

利用者さんの玉手箱☆…

「たすけあい名古屋」をご利用くださっているご利用者のコーナーです。ご利用者にも通信に参加して頂くため、俳句、和歌、詩、短編小説、また「たすけあい名古屋」に対するご意見ご要望などご紹介していきます。

「今を生きる」

伊藤 時義

立春も過ぎましたが、まだまだ寒さが厳しい昨今。私は九十二才の半ばに入り、ここまで生きてこれたのは、実に幸運に恵まれたと思います。この年になるまで私を支えてくれた多くの方々のお力添えとご指導のおかげであったと感謝しています。

生来、身体は貧弱で筋力・体力も余り無く、只、歩くのが好きでした。七十才で離職してから余生を楽しむため、趣味のカメラを持ち季節の美しさを求め、国内、海外に出かけました。八十才の春、健診で前立腺ガンが見つかり、年令の上で開腹手術は出来ないと云われ腹腔鏡下全摘手術を受けました。以来十年余今日まで三ヶ月に一回の女性ホルモン注射を受けて無事過ぎて来ましたが、二年半前に夜半小用に起きた折、転倒して胸椎を圧迫骨折し二ヶ月余入院治療して何とか歩ける状態で退院しました。その折、要介護2の判定を受け週一回のリハビリ訪問看護を受けていました。骨折により姿勢の悪さで逆流性食道炎の苦しみを受けて来ましたが、今年一月から周囲のすすめでデイサービスで腹筋を鍛える運動を指導して頂き六月より逆流が止まり良くなって来ています。昨年末には夜中、逆流した胃液で歯茎がおかされ、前歯三本を抜きましたが、その心配も無くなり歯科医からも良かったねと云われています。今は何の心配もありません。私は八十才を過ぎてガンを克服し、また胸椎を圧迫骨折したが、介護みどり（訪問介護）と訪問看護とデイサービスで助けて頂き、今少し生きて行けそうです。

私の人生訓、「怒るな、転ぶな、風邪ひくな」をしっかりと守って前を向き、一日一日を大切に今しばらく生きていきたいと願っています。



デイサービスだより



編み物の時間

ご利用者の要望で、毎週金曜日に編み物の時間を設けました。手芸が得意なスタッフが先生です。食後の休憩時間を利用し、女性のご利用者数名が、熱心に取り組まれています。今は、みなさん、10cmほどの小さなモチーフを編まれていて、いつかそのモチーフをつなげ、大作が出来たらうれしいですね。

昔は子供の着るものをご自分で編まれたと言われる方が、何人かいらっしゃいました。かぎ針が得意な方、棒針でよく編んだと言われるご利用者、「昔は編んだけど、今はね。」と言われる方も和やかに編まれています。時折お昼のお散歩をお休みしてまで集中して編まれる方もいらっしゃいます。おしゃべりしながら女性ならではの楽しいひと時です。

（デイサービス鳴子 管理者 須原 久美子）

障がい者総合支援だより

～職員研修報告～

研修風景



障がい者総合支援部門では、1月の職員研修に名古屋市発達障害者支援センターりんくす名古屋の小川真紀先生を講師にお招きし、「障害者差別解消法と合理的配慮について」をテーマに学習しました。

障害者差別解消法は、障害のある人への差別をなくすことで、障害のある人もない人も共に生きる社会をつくることを目指して制定され、本年4月1日から施行されます。

この法律では「不当な差別的取扱い」と「合理的配慮をしないこと」が差別であると規定しています。例えば、お店に入ろうとして車椅子を利用していることが理由で断られたら、これは「不当な差別的取扱い」になります。そして、「合理的配慮をしないこと」とは、聴覚障害のある人に声だけで話す、視覚障害のある人に書類を渡すだけで読み上げないなどです。

私たちは、差別的な取り扱いをしないことと合理的配慮をすることは当然のこととして、日々のサービス提供を行ってきたつもりです。しかし、このことが法制化され、法的義務や努力目標とされたことを受け、改めて事業所のあり方を問い直していかなければと思います。

(障がい者総合支援 理事 村田 裕子)

お知らせ

いつも通信を読んで頂きありがとうございます。通信は「たすけあい名古屋」の各事業所をご利用の会員の方、ご協力頂いている方などに送らせて頂いていますが、ご不要であればご連絡下さい。通信は「たすけあい名古屋」のホームページでもご覧頂けます。

☎052-899-0833 (担当 黒木)

訃報

「たすけあい名古屋」の創立時の理事として、初期の多難な時期に物心ともに私達を支えて下さった赤松大岳様が、平成27年12月20日に94才にて、ご逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

ホームページをご覧ください

たすけあい名古屋 検索



特定非営利活動法人(認定NPO法人) たすけあい名古屋

代表理事 西川 達夫

〒458-0041 名古屋市緑区鳴子町四丁目13番地 愛知県住宅供給公社鳴子第1住宅

TEL 052-899-0833 FAX 052-899-0800

Eメールアドレス: info@tasukeainagoya.com