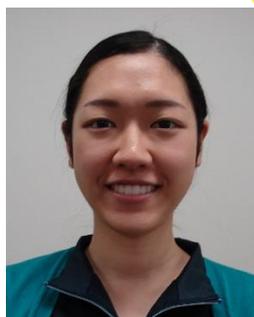


# さいわい 虹 便り

No.73 発行者 武田貴子 深井純子 吉田唯之 齊藤淳子 滝口洋子 篠沢 香

## 新入職紹介



さいわいヘルパー  
ステーション  
川口 梓

はじめまして。四月より「さいわいヘルパーステーション」に常勤職員として入職いたしました川口梓と申します。

今までは都内の訪問介護事業所に勤務しておりましたが、出身地である川崎市で仕事したいと思い、このたび転職いたしました。まだまだ緊張の毎日ですが、職場やご利用者の皆様に温かく優しく支えていただき感謝の気持ちで一杯です。

一日も早く慣れ、縁がある地域の方々のお役に立てられるようにがんばります。

ご利用者様が、明るく安心して在宅生活を送っていただけるようにお手伝いさせていただきます。

どうぞ宜しくお願い致します。

この度、さいわい訪問看護ステーションに入職した齊藤政美と申します。

今までは病棟や外来で働いていました。訪問看護は初めてですが以前から興味がありました。看護人生の後半は訪問看護と決めました。今回このステーションで働ける事をとてもうれしく思っています。これからは今までの看護経験を活かし、ご利用者様に満足していただける看護が提供できるように努力して参りたいと思います。

どうぞよろしくお願いたします。



さいわい訪問看護  
ステーション  
齊藤 政美

さいわい虹便りは、ホームページでもご覧いただけます。  
(バックナンバーも公開中です。)

石心会在宅事業部 虹



<http://www.sekishinkai.or.jp/saiwai-zaitaku.html>

QRコードからも  
アクセスできます



# シリーズ はつらつ！ 歯と口の健康

その巻



今年度は、皆様の健康や介護に役立つ内容をお届けいたします。  
今回は、主に高齢者の「歯と口の健康」についてご紹介します

## 高齢者の歯と口の特徴

○年齢とともに唾液の分泌量が低下して乾燥します。

- ・唾液には口の中をきれいにする働きがあるため、唾液量が減少することは細菌が繁殖しやすい原因となります。
- ・また、唾液の減少は口の中の乾燥を引き起こし、食事の飲み込み辛さに繋がります。



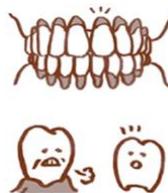
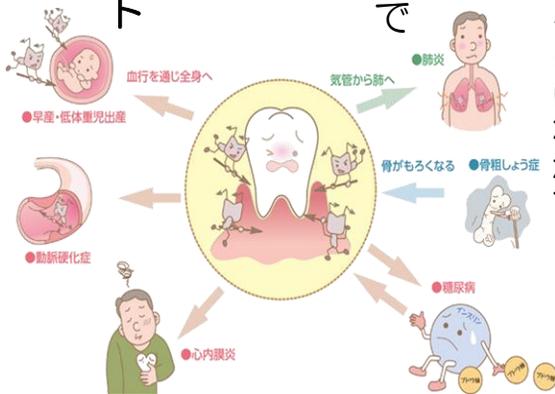
○歯茎が痩せてきて、歯の欠損や歯周炎が起こります。

- ・歯の欠損や歯周炎は、よく噛めないことの原因となります。
- ・また、歯周炎による痛みがあることで、口の中を清潔にすることの妨げとなり、口内環境を悪くしてしまいます。

## 高齢者に多い誤嚥性肺炎

- ・唾液の減少、乾燥、歯の欠損、歯周病により、口の中の環境が悪くなることで、様々な全身の病気が起こるといわれていますが、特に高齢者に多いのは、口の中の細菌が誤って気管や肺に流れ込むことで発症する「誤嚥性肺炎」といわれています。

そこで、次のページでは「誤嚥性肺炎」等予防のための口腔ケアのポイントをご紹介します。



まずは、**口腔内汚れ等のチェックをしましょう！**

- 歯の汚れ
- 歯茎の色、腫れ、出血の有無
- 舌の乾燥状態や舌苔（白い苔の様な汚れ）
- 上あごや頬の内側に汚れのこびりつき
- 口臭
- 入れ歯の汚れ、上下のかみ合わせ

### 口腔ケアのポイント



- ①うがい
  - ・左右の頬を膨らませてしっかりと動かしながらぶくぶくする。
- ②粘膜の清掃
  - ・頬の内側、歯茎、上あごなどの汚れをやさしくふき取る。口腔ケアスポンジなどがお勧めです。
- ③舌の清掃
  - ・舌苔が付いている時にはスポンジブラシ等で奥から前にやさしくこすり取ります。

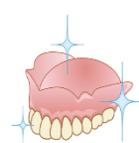
### 入れ歯の手入れの方法

【入れ歯の手入れは3段階】

- ①食べかす等流水で洗い流す
- ②入れ歯専用ブラシでヌルヌルが無くなるまで磨く
- ③入れ歯洗浄剤を入れて必ず水に浸して保存する。

### 口腔ケア5つのポイント

- ①歯磨きは、なるべく自分で行う
- ②誤嚥に注意して安全なケアを行う
- ③生活のリズムづくりを心がける
- ④嫌がる時の無理強いはしない
- ⑤訪問歯科診療や介護サービスを利用



※入れ歯に歯磨き剤は不要  
(研磨剤で削れてしまうため)



引用・参考各県歯科医師会ホームページ

# まずは身を守る行動を

防災訓練をおこないました

四月五日と十三日、ルリ工新川崎事業所にて、防災訓練をおこないました。

今回の訓練のテーマは「地震発生時の身の守り方について」。訓練当日は、スマートフォンから疑似緊急地震速報が流れると、参加した職員はみな一瞬戸惑いながらも机の下にもぐるなど、自分の身を守る行動をとることができました。



「机の下って狭いな」「物があって邪魔」などという声も聞こえてきました。「後ろの棚は危ないかも」といった気づきもありました。



緊急地震速報が鳴ると行動開始。机の下で身を守ろうとしています。



訓練後には、「机の下に物を置いておくと狭くて身を守りづらい。」「ここはファイルが飛んでくるかもしれない。」「後ろにある書棚のガラスは大丈夫かな。」「など、実際の地震の際に起きるリスクに気が付いた感想を数多く耳にしました。

日頃より意識して用心すること、いつ起こるか分からない地震に備えていきたいと思います。

## 日頃から地震に備えましょう

安全スペースを作りましょう。

安全スペースとは、物が落ちてこない、倒れてこない、移動してこない空間です。

緊急地震速報が流れたら、安全スペースへ避難しましょう。



訓練をしましょう。

身の安全を守る訓練を定期的におこないましょう。

### 3つの安全行動



出典：効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

出典 緊急地震速報がまわりの人に声をかけながら あわてず、まず身の安全を！(気象庁)

【編集後記】「熱中症」と聞くと、みなさん夏をイメージしませんか？季節の変わり目で身体が汗をかくことに慣れていないため、春でも起こる危険があるそうです。こまめに水分補給をして予防しましょう。

編集者

森由貴 渡辺文祐 齊藤久美子 本間有由実  
新庄裕子 宮本祥代