なるざ 健康新聞

NO.25　平成 23 年 12 月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目２１１番地

訪問看護ステーション なるざリハビリサービス

TEL　0776-77-2282　　ホームページ　www.naruza.jp/

== もくじ ==

■制度が変わります①

■口腔ケア術

■在宅生き生き便り

～椅子で生活が変わる②～

担当：徳堂・谷川真

制度が変わります　①

来年、平成 24 年４月１日から介護保険制度、医療保険制度が改正されます。介護は３年に１回、医療は２年に１回改正されることになっていて、来年は６年に１回のダブル改正となっています。医療と介護を一体とした大幅改正の年なんですが、今回は日本が高齢化のピークを迎える 2025 年に向けた第１歩という位置付けの模様です。具体的には厚生労働省が推し進める「地域包括ケアシステム」の実現を目指した新規サービスの創設や既存サービスの見直しが行われます。次回に続く・・・。

口腔ケア術

高齢になると「かむ力」や「飲み込む力」が低下し、食べられなくなってしまう人は少なくありません。しかし適切な口腔ケアすることで食べる機能がよみがえることも多いのです。

口腔ケアの主な目的は、次の２つです。

① ブラッシンッグなどで口の中を清潔にして細菌を減らすこと

② マッサージなどで口の周囲を刺激することで食べる機能を高めること

口の清掃

●歯ブラシは毛が柔らかくヘッドが小さいものを使います。

●口の中が乾燥していると痛みがでるので、歯ブラシの前にまず口の中をよく湿らせます。

●唾液の粘度に近い口腔湿潤剤も市販されています。

●入れ歯は寝る前に歯ブラシで裏側もよく洗い、口の中もよくすすぎます。

●入れ歯安定剤が口の中に付着している場合があるので、よく洗い流してください。

口を刺激

●耳の下からあごにかけて両手でゆっくり円を描くようにマッサージすると、唾液腺が刺激されて唾液の分泌が促されます。

●棒つきの飴やスルメをしゃぶるとよいこともあります。

●ほほをふくらましたり、すぼめたり、舌を出したりくちびるを動かす運動。

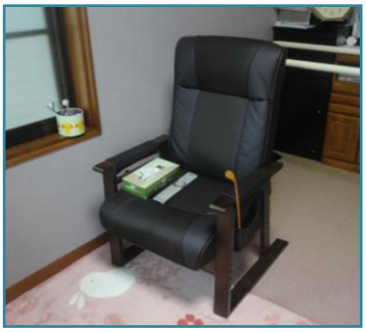
●「パ・タ・カ・ラ」などの発声。

●カラオケで歌う、ハーモニカや笛を吹くなど遊び感覚で行うと楽しいですよね！

医療保険や介護保険を使い、口腔ケアや歯科検診のサービス（訪問歯科診療）を利用することができます。詳しくはスタッフやケアマネージャなどにお問い合わせください。

在宅生き生き便り　～ 椅子で生活が変わる　② ～

前回ご紹介したＩさんの「椅子で生活が変わる①」いかがでしたか？他利用者様からこの椅子についての問い合わせも数件ありました。商品についての説明（金額、販売店など）は担当者にお聞きください。



さて、Ｉさんの椅子生活も板について、上の写真のように車いすから椅子に移り換えて、２～３時間続けて椅子に座って過ごされることも増えました。そんな折、「ここにコーヒーカップが置く棚があったらいいのにな―」「棚がついたらついたでじゃまになるんでない？」ご夫婦の会話を聞いていた訪問作業療法士が提案したのが、折りたたみの棚でした。早速取り付けてみました。使う時に、壁に沿うように下ろしてあった棚を手で引き起こし、いっぱいまで起こせば支えの金具が伸びきってロックがかかります（材料はホームセンターで購入し2,500 円位でした）。

今、二人でお茶しながらテレビで好きな映画を見たり、話をしたり、和やかな時間が流れています。そんな普通の生活を取り戻すことで、心のゆとりがいっぱい持てるといいですね！

環境が人を導く…。そこに椅子があるから座る。テレビがあるからそれを見る。カレンダーを壁にかければ今日を知る。つまり環境は、感じ、動き、考える機会を提供します。部屋が真っ白い壁で囲まれているだけの部屋だとしたら・・耐えられませんよね。小さな環境の変化が、大きな人生の転換を後押しすることがあるかもしれません。今一度、環境を見直してみてはいかがですか？

もう一つ大切なことがあります。誰がどのように関わるかということです。これを人的環境と言います。Ｉさんにとっての１番の人的環境は「奥様」です。奥様はＩさんの病気や障がいについてよく勉強し、Ｉさんにとって良いと思ったことは取り入れ、Ｉさんを励ましてこられました。Ｉさんがご自宅で少しずつ生活を取り戻しているのは奥様と言う環境があるからこそと言えます。

また、奥様は自分の気持ちを率直にＩさんに表現します。心に響く日常会話が、Ｉさんの自立生活に向けた意志を育んでいるようです。

次回、完結編です（だんだん椅子から離れていきますが：笑）。お楽しみに！