

富士宮市 西部地域包括支援センター

令和3年 11月号

日毎に寒気加わる季節となりました。〇〇の秋と表現されることが多いですが、皆さんはどんな秋を思い浮かべますか？読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋…食欲の秋、おいしいものも多い季節です。旬の食材は栄養成分が豊富で、体調を整える役割もあるようです。冬に向けて、食事から意識していくのも良いですね。

..✂️..☺️..🍷..📖.. **口腔ケアで感染症予防!** ..✂️..☺️..🍷..📖..

食べることは楽しみの一つになります。おいしく食べるためにも、口腔内の環境が大切です。手洗いうがいだけでなく、口腔ケアも感染症を予防することをご存知でしょうか。

〇なぜ口腔ケアが大切なのか？

口の中には体を守る働きをする細菌もいますが、悪さをする細菌もいます。プラークや舌苔は細菌の塊です。これらの細菌を口腔ケアによって減らすことで、口腔の免疫が十分に働くようになり、感染症予防に繋がります。

〇正しい口腔ケアとは？

適切な歯ブラシを使用しましょう



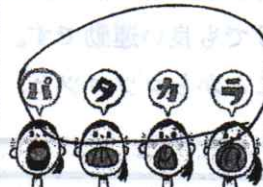
入れ歯は専用のブラシで水洗いし、3日に1度は入れ歯洗浄剤で除菌しましょう



歯間ブラシやフロスを活用しましょう。口内洗浄液を使用するのも効果的です



口腔体操やマッサージを行い、口腔機能を維持しましょう



よく噛んで食べましょう



〇認知症予防にもつながる!?

口腔内の清潔は、感染症や誤嚥性肺炎、脳梗塞の予防だけではなく、認知症の予防にもなります。噛むことは口の周りの筋肉を動かしたり、脳を活性化する効果もあると言われています。人と話したり、おいしく食べることを続けるためにも、口腔ケアを実践していきましょう。

★先月号の答え★

富士宮市西部地域包括支援センター

富士宮市大鹿窪143-1(社会福祉法人湖成会百恵の郷内)

☎️ **0544-67-0001**

FAX: 0544-67-0009

開所日時: 平日 朝8時30分~夕方5時15分

▶ 担当地域: 大宮西地区、芝川地区

介護や健康のこと、生活でのお困りごとなど、お気軽にご相談ください。



★★★11月14日は世界糖尿病デー★★★

11月14日の世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するためにIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が制定し、国連により公式に認定されました。

～世界で6秒に1人の命を奪う糖尿病～

糖尿病は今や世界の成人人口のおよそ9.3%（約4億6,300万人）が抱える病気です。年間で約500万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡している、とされています。

●糖尿病はなぜこわいのか？

高血糖は初期にはほとんど自覚症状がありません。「ちょっと血糖値が高めと言われただけ」とか、「糖尿病の一步手前、まだ糖尿病じゃないから大丈夫だろう」と、高血糖を放置していると、やがて全身の血管が傷み、様々な血管の病気を引き起こします。

●糖尿病は、血管の病気！

糖尿病は、細い血管と太い血管の病気を引き起こします。つまり糖尿病は血管病といえるのです。

細い血管の障害：腎臓の病気（透析に至る）、眼の病気（失明に至る）、足のしびれや痛み、たちくらみや排尿障害（神経障害）

太い血管の障害：狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症（足が壊死して切断に至る）



糖尿病は命にかかわる病気ではないと思われがちですが、糖尿病は、心筋梗塞や脳梗塞といった重大な病気を起こす一因です。高血糖を軽視していると命にかかわるのです。



●糖尿病は予防できる！

糖尿病にはいくつかのタイプがありますが、全体の9割以上を占める「2型糖尿病」は、食事の内容や運動不足の解消など、生活習慣を見直すことで予防・改善が期待できます。軽いお散歩や、ラジオ体操をするだけでも良い運動です。肉・魚・豆・野菜などバランスよく、おやつやお酒は適量を守るなど、できることからコツコツと、健康貯金をしていきましょう。

今月の脳トレ

野菜を表す漢字です！何て読むのでしょうか？

- | | | |
|------|------|------|
| ①蕪 | ②苦瓜 | ③湿地 |
| ④青梗菜 | ⑤玉蜀黍 | ⑥陸蓮根 |

次は動物を表す漢字！何て読むのでしょうか？

- | | | |
|-----|-----|-----|
| ⑦河馬 | ⑧縞馬 | ⑨駱駝 |
|-----|-----|-----|

