



11 パストラル 霜 月 加古川 月

K A K O G A W A

2021年11月25日
[編集・発行]
パストラル加古川
加古川市平岡町
新在家1224番16
発行責任者：吉村崇彦

うがいのすすめ

皆さんは食後にうがいをされていますか？

歯磨きをした後に、口をゆすぐくらいはするけれど、という方がほとんどだと思いますが、実はこの食後の歯磨き、ほとんどの日本人が汚れを落とし切れていません。

口の中には1千億〜6千億、約300種類の細菌がいます。このうち8割は常菌と呼ばれ、健康を維持するための菌で、残りの2割が体に悪さをします。虫歯菌や歯周病菌といったものが代表的です。

口の中の毛細血管から侵入したこれらの菌は、血流によって全体を巡り、体のあちこちで悪さをします。動脈硬化や心筋梗塞、アルツハイマー型認知症などの原因にもなる、と言われています。通常は唾液が菌を洗い流しているため、簡単に病気になることはありませんが、口の中のバランスが崩れると、唾液の抗菌作用が衰え、菌が増えていきます。菌の餌となるのは、食べかすに含まれている糖分です。食後、食べかすを餌に増殖した菌は24時間後には集まって、目に見えるくらいの菌の塊（プラーク）になります。プラークになってしまうと簡単に歯を取り除けませんので、食後の食べかすの掃除はとても大切です。歯磨きとうがいの2本立てで、食べかすと菌を洗い流しましょう。

うがいには口のまわりの筋肉を鍛える、という効果もあります。口回りの筋肉が維持されていると、口をしっかり閉じることができ

ます。そして呼吸は自然と鼻呼吸になります。口呼吸は、常に口を開けていることになり、口は乾燥、唾液の殺菌作用も減少します。外からばい菌は入り放題、そのまま、喉や肺に届き、風邪、肺炎の原因となります。

【おすすめがいのやり方】

- ① 水やぬるま湯で十分です。1回に300cc位。口の中で水をかき回し口全体に水が回る程度
 - ② 姿勢はまっすぐ正面を向いて。口を閉じたまま、口に含んだ水を上の歯に向けてへちまへちまとしてできるだけ大きな音を立てて強く早くくぶつける
 - ③ 次に下の歯に向けて 同様に10回
 - ④ 右の歯に向けて 10回
 - ⑤ 左の歯に向けて 10回
- 歯磨きの後、軽く歯磨き粉をゆすいで、そのあとにうがいをするのがおすすめです。
- 仕上げに、最後、喉をうごかして水をのどに有効です。

ケアマネージャー 井元知永子



人生100年時代の知恵

足の筋肉を鍛える

身体における筋肉の衰えは足から始まり、やがて全身に及びます。足の筋肉を鍛えることは、健康維持に欠かせません。足の筋肉の衰えは運動でカバーを！

足の筋肉を維持していくためには、足を動かすことが必要です。

コロナ禍の現在、不要不急の外出を避けるように指示されていますが、健康維持のためのウォーキングや散歩といったことは禁止されていません。マスクをする、他の人との距離を2m程度開けるといった感染対策をしっかりしたうえで、取り組んでみるのもよいでしょう。散歩であれば60分くらいが、一日の目安になります（複数回に分けても可）。

室内で行なう場合は、踏み台昇降がお勧めです。やり方は簡単で、10〜20cmの安定した台や段差を利用して、片足ずつ交互に昇り降りします。一日に10分間、これを2〜3回行なうと効果的とされています。

足の筋肉を鍛える方法は、他にもたくさんあります。ご自身に合った方法で、楽しく続けられる運動を習慣にしてみてください。

メディカルクリニック こんにちわ

2021年10月号より

ケア部門の新たな取り組み

ご入居者の突然のケガや体調不良時に一時対応させていただくにあたり、かかりつけ医やお体の状態等の情報が足りず、ご入居者にご迷惑をお掛けしない為にも、以下の5項目全てに当てはまる方を対象に住戸訪問を実施させていただきます。

月に1度〜3か月に1度程度確認し、お電話にてご連絡させていただいた後に、お部屋にお伺いさせていただきます。

ケアスタッフより、近況などをお伺いさせていただきます。その際、お困りなことございましたらお気軽にお話しいただければと思います。対応可能部門により対応させていただきます。

①介護保険認定を受けていない方（要支援や要介護を受けていない方）

②男性85歳以上、女性90歳以上

③ダイニングの食事をほとんど利用されていない方

④パストラルの嘱託医をかりつけ医とされていない方

⑤はりま調剤薬局（パストラルの提携薬局）をご利用でない方

理学療法士 吉川順一

パストラル祭無事閉幕

今年はコロナの影響で開催も危ぶまれましたが、何とか無事にパストラル祭を終えることが出来ました。皆様には作品を多数応募頂き誠にありがとうございました。ご協力に感謝いたします。

ライフコーディネーター 岡井保子

