

泉地域包括支援センター リンデンバウム便り

発行：泉地域包括支援センター

リンデンバウム

〒010-0817

秋田市泉菅野二丁目 17 番 11 号

TEL 896-5960 FAX 864-3006

E-mail : izumi-houkatsu@pure.ocn.ne.jp



星看護師から

防災と主な健康問題について そして平常時からの取り組み

災害における高齢者の主な健康問題として(1)誤嚥性肺炎(2)低栄養(3)脱水であり、原因は、唾液の分泌低下や飲食時のむせ、易感染、薬の服用とった平常時にもみられる要因によって起こっているようです。災害時の介護用品や口腔ケア用品の不足、食事介助者・調理者の不足、義歯の喪失や不具合、避難所や炊き出しで出される食形態の合っていない食事、水不足やトイレ環境の悪化といった災害時特有の要因によってさらに悪化し災害関連死につながると言われます。毎日の生活に於いては、不安を早期に解消して心も体も整える事を心がけましょう。

【平常時からお口の健口を保つことが大切】

お口の健康維持に！

パタカラ体操

パ 効果 唇を開け閉めする力を強くします
 弱くなる時 飲んだり吸ったりするのが難しくなります。 発音のコツ 大きく開くように。

タ 効果 舌の先の力を強くします
 弱くなる時 食べ物がつべせなくなり飲み込みにくくなります。 発音のコツ 強く「タッタッタッ」。

カ 効果 舌の奥の力を強くします
 弱くなる時 飲み込むことが難しくなります。 発音のコツ 舌の根元を喉に押し付けよう。

ラ 効果 舌を巻く力を強くします
 弱くなる時 食べ物を喉の奥に送りにくくなります。 発音のコツ 舌をしっかりと巻いて。

「パタカラ体操」には「ごっくんする力」を高めるだけでなく、いびきや歯ぐきの改善・唾液の分泌が増える・表情が豊かになる・入れ歯が安定するなど、様々な効果があります。ぜひ毎日の習慣にして、健康なお口を維持しましょう！

【特に健康管理に関する備え】

- ◎ 杖、メガネなどの予備
 - ◎ 現在服用している薬(普段から常に数日分予備を準備する)
 - ◎ お薬手帳など(現在飲んでいる薬についてと、どこの薬局かの情報)
 - ◎ 体温計、マスク(感染予防)
 - ◎ 健康保険証などのコピー
 - (通院先の病院・主治医名・担当ケアマネジャー情報などもまとめておく)
 - ◎ 現在行っている医療処置物品(インシュリン注射やストーマ)の予備一式
 - 絆創膏、消毒薬
 - 常備薬…風邪薬、解熱鎮痛剤、胃腸薬、シップ、塗り薬 など
 - カイロ・防寒衣類
- この他にも、災害時備蓄品や非常持ち出し袋、家族と災害時の安否確認方法を決めておく住宅の倒壊の確認などこの他にも様々にありますのでもう一度ご確認ください。

春が来た

はるがきた) バババタタ (どこにきた) バババタタ カカカカラ

(やまにきた) バタタカラ (さとにきた) バタタカラ (のにもきた) バタタカラ

(はながさく) バババタタ (はながさく) バババタタ (どこにさく) カカカカラ

(やまにさく) バタタカラ (さとにさく) バタタカラ (のにもさく) バタタカラ

どんぐりころころ

唄って楽しく♪ パタカラ体操

(どんぐりころころ) バババタタタタ (どんぐりこ) カカカカラ

(おいけにはまって) ババタタカララ (さあたいへん) カカララー

(どしょうがでてきて) ババタタカララ (こんには) カカララー

(ぼっちゃんいつしょに) バタカラ バタカラ (あそびましょう) バタカラカ



金野主任介護支援専門員から

地域ケア会議を行いました！

秋田市では団塊の世代が75歳を迎える2025年に向けて、高齢者が住み慣れた地域で人生の最後まで自分らしい生活を送ることができるよう地域包括ケアシステムを実現する手段として、「地域ケア会議」を開催しております。医療関係者や福祉事業者の皆様と1つの事例について話し合い、幅広い視点でご本人の自立した生活を目指すためのアドバイスなどをいただきました。



コロナ禍ということで「Zoom」を利用し、リモートで実施しましたが、不慣れな操作に大苦戦(; ∇ ;)。ご参加下さった皆様、ありがとうございました。次回は年明け2月に開催を予定しています。お声かけさせていただいた際は、ご参加を宜しくお願いいたします。



事例提供者 秋田介護の窓口 日景ケアマネジャーより感想をいただきました！！

- ・地域の中のいろいろな方の関わりがあり、生活が成り立つのだと思った。
- ・こういった会議に参加できて、多くの専門職の方から意見をいただき、新しい視点や気づきがあった。感謝の気持ちでいっぱい。

日景ケアマネジャー、ありがとうございました。こちら皆様にも感謝しています(^^)／



泉社会福祉士から

消費者被害に関する〇×クイズ



- ①消費生活センター等に2020年度寄せられた相談は、全年代の中で70代が最も多い。
- ②販売方法・手口については、電話勧誘販売に関する相談が最も多い。
- ③被害に遭った人の8割近くが「自分も被害に遭うかもしれない」と自覚していた。
- ④コロナ禍で、マスクや体温計、パルスオキシメーターなどを注文したが届かない、不良品が届いたという相談が増えた。
- ⑤代引きで身に覚えのない荷物が届いた場合、処分しても問題ない。



「〇×クイズ」答え①〇②×③〇④×⑤〇
 相談。電話勧誘販売については、70歳以上の高齢者に相談が多い。③×被害に遭った約8割が「自分も被害に遭うかもしれない」と自覚していた。一方、詐欺を見破って騙されなかった人では、自分は被害に遭わないと思っていたのは6割弱だった。「自分も被害に遭うかもしれない」
 〇⑤〇④③②①①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

編集後記

最近、少し疲れ
 ているなと感じ
 ました。TVを見
 ていてもうたた
 寝をしてしまい、
 内容がわからな
 いこともありま
 す。元気になると
 いいなと思い、何
 か良いものがな
 いかとネット検
 索をしてみました。
 た。すると「元氣
 が出るカレース
 ープ」というもの
 を見つけました。
 購入をしてみ
 ましたので、効果
 があればお伝え
 したいと思いま
 す。皆様、お身体
 を大事にお過ご
 してください。



金野