

2019

# ケアマネだより 12月



魚沼市須原 1237 番地 1  
守門健康センター内  
TEL 025-797-2603

- ◇社協理念：あたたかい手 やさしい心でつなげよう 福祉の輪
- ◇経営理念：思いやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます



12月も半ばに入りましたが、いつもの年より、冬のひだまりがことのほか暖かく感じられます。大掃除やお正月の準備など、何かと気ぜわしい中、お変わりありませんでしょうか。さて、今回は、「認知症の取り組み」、「のどの老化」について紹介します。

## 地域で支える認知症

～安心して暮らせる人にやさしいまちづくり～

現在、認知症になる人は高齢者の約7人に1人と言われており、2025年には約5人に1人になると推計されています。今、認知症になっても安心して暮らせる、人にやさしいまちにするための、いろいろな取り組みが行われています。

## 認知症サポーター養成講座

取り組みのひとつに、「認知症サポーター養成講座」があります。開催され、この講座を受けた人は「認知症サポーター」として登録されます。その時に「認知症サポーター」の証として、オレンジ色のリング（オレンジリング）が手渡されます。



私たちも講師をさせていただきました。

地域の認知症  
サポーターさん  
は、寸劇で素  
晴らしい役者  
ぶりを披露。



10月9日、須原小学校4年生×守門健康センター福祉ミニフェスティバルの中で、認知症に関する知識や関わり方を学ぶ認知症サポーター養成講座を開催しました。

認知症高齢者にやさしい地域作りは、いまや国を挙げるテーマです。認知症は一部の人のことではありません。いつか自分が認知症になっても大丈夫なまちづくりにみんなで取り組んでいきましょう。



認知症の人を気遣い、地域の人たちとつながり合う行動が自分にとって何よりの認知症予防になることでしょう。

\* 講座の受講や参加のご希望がありましたら、ご相談ください。

## のどの老化

「最近、食事中にむせてせき込んだ」「せき払いが増えた」「声がかすれる」=。こんな症状に心当たりがある人は、のどが衰えて老化が始まっている可能性があります。誤嚥は40代に始まることが多く、60代になると急激に進みます。

そこで、のどの筋力を鍛える「のどトレ発声法」を紹介します。

- ① 鼻で深呼吸した後、歯を食いしばるようにして力を入れるとともに「イイ～ッ」と発声し、あごを下に引きつける。
- ② 両手の親指はあごの下に入れて持ち上げ、あごが下がらないように、しばらく緊張を保つ。(①～②を1セットとし、5～10回行う。)

「舌出し」トレーニングもあります。

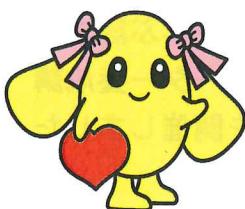
鼻呼吸で舌を突き出し、できるだけ大きく前後左右に動かす。(1日2回)



のどの衰えは生命維持に不可欠な呼吸機能の衰えに直結するので、40代からのどの筋力低下を意識し、のどトレで機能低下を防止しましょう。

## ひとりでお餅は食べないように！

お正月には、お餅がのどに詰まり、救急車で運ばれるニュースが必ず聞かれます。高齢者は口の中が乾燥していてお餅がくつきやすく、加えて飲み込む力、気道に入った異物を咳き込んで外に出す力も落ちてきます。もし食べる時は、小さく切って、とにかくよく噉む、汁物に入れる、もち小麦やうるち米を使った粘りの少ないお餅を選ぶ、ひとりでは食べない等の注意が必要です。



師走を迎え、本年もたくさんの感謝や反省をして振り返る時期となりました。色んなことありましたね。今年も皆さんには大変お世話になりました。年末ご多忙のおりではございますが、ご自愛くださいますようお祈り申し上げます。

それいゆ

