

# ケアマネだより

★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

★経営方針 : 思いやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます



今年はインフルエンザに加えコロナ禍でもあり早めの予防接種をおすすめします。  
介護する人もされる人も「手洗い・うがい・マスク」の着用をお願いします。



## 口の健康状態が全身の健康に影響します

高齢者になるにつれて、筋力や心身の活力が低下していく状態を「フレイル(虚弱)」といいます。  
歯の数や唾液の分泌減少、飲み込む機能の衰えなどから、栄養を摂りにくくなったりします。  
口腔機能の低下は全身に影響し、介護の要因にもなります。

毎食後きちんと  
はみがきを!

入れ歯の手入  
れを忘れずに!



口まわりの“ささいな衰え”が積み重なると...

滑舌が悪い  
舌が回らない

口が乾く  
ニオイが気になる

歯が少ない  
あごの力が弱い

健康・元気

オーラルフレイル  
フレイル  
病気

舌についた  
汚れも

※オーラルフレイルQ&Aより引用  
著者：平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

### ～編集後記～

10月予定していたコンサートがコロナ禍で中止。  
Live配信を見て盛り上がりました(^\_^)  
また一つ新しい生活様式の体験でした。  
山水

在宅介護支援センター湯之谷  
魚沼市大沢213番地1  
湯之谷基幹集落センター内  
TEL:025-792-8184



# 感染症対策へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

## ①手洗い

### 正しい手の洗い方

手洗いの目的  
-爪は短く切っておきましょう  
-時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



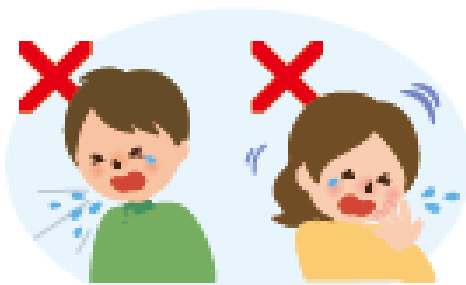
6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ②咳エチケット

### 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする

咳やくしゃみを手でおさえる



マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う



2 ゴムひもを耳にかける



3 隙間がないよう鼻まで覆う



厚労省 検索

