



ありがとう通信 27号

発行 株式会社ありがとう
〒918-8055
福井県福井市若杉4丁目1602番地
電話 0776-33-0708
FAX 0776-33-0709
E-mail: arigatou@juno.ocn.ne.jp
URL: <http://www.arigatou-ltd.co.jp>
2021年10月1日発行

株式会社ありがとうでは、利用者様・ご家族様、ケアマネージャー様に当法人の各事業所をよく知ってもらうために、「ありがとう通信」を発行しています。当法人各事業所の情報や地域の情報・リハビリ関連情報などお役に立つ情報を発信していきたいと思しますので宜しくお願い致します。

今月号の目次



●スタッフから一言（介護職員①編）

●新型コロナウイルス感染予防と歯磨き

●自宅で取り組もう！

口腔機能を高める機能トレーニング
（嚥下「えんげ」トレーニング編）

●令和3年10月午後行事予定

●利用者様・御家族様ご意見箱

●編集後記

●スタッフから一言（介護職員①編）

介護職員・主任

数下 喜久



皆様に気持ちよくリハビリをしてもらえるよう、笑顔で元気に過ごせるお手伝いをさせて頂きま

介護職員

坂下 恭亮



人生の先輩である利用者様達に毎日勉強させて頂いています。デイサービスが楽しい空間になるよう頑張ります。

介護職員

針原 友美恵



日々、感謝の気持ちを忘れずに、利用者様一人一人に寄り添い笑顔がたくさんみられるよう頑張っていきたいと思っています。

● 新型コロナウイルス感染予防と歯磨き

・歯磨きは一般的な細菌やウイルス感染予防に有効？ 新型コロナウイルス感染予防に有効？

近年、高齢者の誤嚥性肺炎が問題になっていますが、歯磨きなど口腔ケアを徹底し、お口の中の細菌数を減らすことで予防できることが知られています。また、かぜやインフルエンザについても、特に歯周病原細菌を減らすことによって、その原因であるウイルスの細胞への付着を阻害できることが明らかになっています。新型コロナウイルス感染症もインフルエンザウイルスと同様な付着様式であるため、適切な口腔ケアは当該疾患に有効です。

・新型コロナウイルス感染予防のための歯磨きをする際の注意点

歯磨き時はどうしても、自分の唾液を触ったり、唾液の飛沫を飛ばしてしまいます。一方、新型コロナウイルスに感染している人では唾液中にもウイルスが混入していることが分かっています。したがって、感染予防としては唾液に他の人が接触したり、飛沫を吸い込んだりしないよう注意する必要があります。例えば、歯磨きのタイミングをずらしたり、歯磨きをする場所の換気をよくするなど3密を避けることは予防効果があると思われます。また、家庭内でも使用していない時の歯ブラシを接触させないなどの配慮も、家庭内感染を防ぐと思われます。

・歯磨きの回数について

新型コロナウイルス感染予防だけでなく、むし歯や歯周病予防の点からも言えるのですが、お口の中の細菌の数が増えてしまうことが悪影響を及ぼすことが分かっています。細菌の数が増えると、歯の表面の白く柔らかなネバネバしたものとして目で見えてきます。それがプラーク（バイオフィルム）と呼ばれる細菌の塊です。感染予防にはこのプラークをくまなく掃除することが必要で、確実に歯ブラシの毛先がプラークに当たった状態で歯ブラシを動かすことがポイントとなります。雑に何回も磨くよりは、一日に一回（就寝前が効果的）、歯と歯茎の境を丁寧に磨く方が効果的です。

・虫歯や歯周病があると細菌感染やウイルス感染しやすくなる？

最近の研究で、歯周病と糖尿病が関係あることが分かってきました。重篤な糖尿病があると、感染のリスクが高くなることが知られています。したがって、歯周病があると細菌感染やウイルス感染を生じやすくなると言えます。



毎日丁寧に歯磨きをすることを心掛けましょう。

●自宅で行い組もう！

口腔機能を高める機能トレーニング (嚥下「えんげ」トレーニング編)

・嚥下トレーニング(1)

飲み込みの力をきたえる運動



1 開口訓練

- ①写真のように口を大きく開けます。
 - ②口を出るだけ大きく開けたまま、10秒間保ちます。
- ◆10秒間×3セット行います。

※痛みを感じる場合は、無理をせずに出来る範囲内で行いましょう。



2 おでこ体操

- ①おでこに自分の手を当てます。
 - ②手を当てたまま、イラストのように下を覗き込みます。
 - ③下を向きながら手は上に向かって押し、5秒間保ちます。
- ◆5秒間×10セット行います。

飲み込みの力＝嚥下力(えんげりょく)とは？

口腔と食道の間には、様々な重要な役割をもった筋肉があります。それらの筋肉は、食べ物を噛んでから飲み込むまでに至るスムーズな動きを行う役割を

担っています。この筋力が低下すると、食べ物を上手く飲み込むことができず、誤嚥してむせたり、つまって窒息したりしてしまいます。上記の体操を行い、飲み込みの力を維持・向上しましょう。

・嚥下トレーニング(2)

呼吸と飲み込みのタイミングを向上させる運動

息こらえ嚥下

- ①鼻から大きく息を吸って、息を止めます。
 - ②息をとめたまま、唾液を「ゴクン」と飲み込み、そのあとすぐに息を吐きます。
- ◆10セット行います。



呼吸と飲み込みのタイミングとは？

口にふくんだお茶やジュースを飲み込む時をイメージしてみましょう。

口から飲みものを飲み込む時をイメージして

令和3年10月午後行事予定

1日	金		
2日	土		
3日	日	休業日	
4日	月		壁紙作り
5日	火		
6日	水		
7日	木		
8日	金		
9日	土		
10日	日	休業日	
11日	月		壁紙作り
12日	火		
13日	水		壁絵作り
14日	木		
15日	金		
16日	土		
17日	日	休業日	
18日	月		壁絵作り
19日	火		
20日	水		カレンダー作り
21日	木		
22日	金		
23日	土		
24日	日	休業日	
25日	月		カレンダー作り
26日	火		
27日	水		
28日	木		
29日	金		
30日	土		
31日	日	休業日	



少しずつでもいいので、自宅で継続して行ってみましょう！

みましよう。□から飲みものを飲み込む時をイメージしてみると、息を止め その直後にゴクリと飲み込み、飲み込んだ直後には少しですが息を吐いていませんか？通常、ものを飲み込む時は「息を吸って↓止めて↓ゴックンと飲み込んで↓吐く」のように呼吸と飲み込みのリズムというものがああります。このリズムが上手くいかないと食べ物気管に入ってしまう恐れがあります。上記のトレーニングでそれらを予防しましょう。

●編集後記●

街路樹が秋色に染まり朝晩の涼しさが心地よい季節となりました。今年も室内で過ごすことが多いかと思いますが、わがすぎで運動をして感染症に負けない体力・免疫力を向上させていきましょう。皆様が安心・安全にお過ごし頂ける様、引き続き感染症予防に努めていきます。ご協力宜しくお願い致します。

専務取締役 道下 光生

●利用者様・ご家族様ご意見箱●

利用者様・ご家族様のご意見を紹介させていただきます。

・リハビリ頑張っている様子写真にして戴き娘とも喜んでいます。家では、なかなか歩かないですが・・・寝てばかりいます。スタッフの皆様にもいつも感謝です。

貴重なご意見を参考に今後のサービスの質の向上に努めていきたいと思ます。ありがとうございました。