



## ためになる介護通信コーナー <6>

「デイサービスにおける口腔ケアについて」

歯科医師 山下 <sup>よしのり</sup>美登

デイサービス内で行っている口腔ケアと口腔機能向上について、再度確認してみましょう。その前に歯科医院でする事について説明します。まずは、歯科医院へ行くとき殆どの方は「痛い」「入れ歯が合わない」「奥歯がグラグラする」等々何か具合が悪くしかたなく治してもらうために行きます。そう、治療目的で行くのです。歯科医は主訴に合わせて治療します。また、その指示に従い歯科衛生士は歯石を取ったり、治療の一つとして歯ブラシの指導や生活指導をしたりするのです。それではデイサービス内での口腔ケアや口腔機能向上はというと、それは治療ではないのです。「食べたら磨く」という習慣をつけること、唾液腺マッサージをして、沢山の唾液をだしその唾液で汚れを取りやすくし、また食べ物が美味しく感じられ、スムーズにのめるようにし、味をしっかりと理解し、肺炎や風邪の予防をします。早口言葉や歌を唄ったりし、口の周りの筋肉を使い、肺活量を上げ、ムセてもしっかり出せるようにしているのです。これは治療ですか？リハビリの様に思いませんか。“私は大丈夫よ・こんな事をしなくても美味しく食べられるよ・ちゃんと歯ブラシしてるよ・今日はやりたくない”このように思ってる方もいるでしょう。高齢者の方々は少しずつ日に日に機能が落ちていっているのに……。若僧の私がいうのもなんですが、皆さんそれぞれの目標を持ち、一日でも健康で皆さんにとって明るく、楽しいデイサービスである事を願っています。

### お知らせ

今年の夏は猛暑が続いております。テレビ等でも、連日多くの方が熱中症で倒れているニュースを耳にします。特に、高齢になると暑さを感じにくくなるため、エアコンもつけずに部屋を閉め切りにし、その結果、自宅内で熱中症になる方も多いそうです。こまめな水分補給と温度調整をぜひ心がけてください。なかなか水分が進まない方は、ゼリーやアイス等でも水分補給になります。



柏おより  
高杉文雄 さん(78歳) 筆

◆ 2010年7月号

● 柏地域福祉サービスセンター

〒190-0004 立川市柏町1-12-11-1階

・TEL: 042-535-5510

・FAX: 042-535-0908

発行人: 松田 光子

### 「夢のみずうみ村」について②

相談員: 木原和恵

夢のみずうみ村には、ユーメという施設内だけで使える通貨があります。

マッサージやパン教室、プール、パソコン教室、マシンによる筋肉トレーニングなどなど、何をするにもこのユーメが必要となります。そのため、利用者はこの通貨を稼ぐ必要があるのです。たとえば、朝の血圧測定を自分で行うと2ユーメもらえます。また、洗いあがった自分の食器をタッパーに片付けることで2ユーメが手に入るのです。つまり、自立につながる行為を行えばユーメが自然と稼げる仕組みになっています。50メートルの廊下の歩行練習をおこなって、自ら備え付けのタイムウォッチで時間を記録することでユーメが稼げたり、施設内外につくられている88ヶ所の札所でスタンプを押すと大金のユーメを獲得したりと、活動がそのまま自分のためのリハビリにつながっていくのです。

「デジカメをお貸しします。使用方法は説明します。20枚撮った中から、一枚ご自分がいいと思った写真をコンテストに出してください。入賞すればユーメ稼げますよ」というポスターが廊下に貼ってあります。また、園芸療法も盛んで、苗を自宅に持ち帰って育てたり、料理教室で習った料理の仕方を自宅で行ったりと、このようにみずうみ村で行ったことを自宅で行うことを「宅配ピリテーション」と呼んでいます。デイセンターで知ったこと、学んだことをセンターだけでなく自宅で行えるようにすることを最終目標としているのです。

『目標達成ボード』というものがある、自分で期限を決めて目標をたてたら100ユーメ、目的を見事達成したら1000ユーメもらえるというおもしろい仕組みもありました。皆さんが活動に熱心に参加されているのを見て私は、それぞれの目的があるからデイサービスに通うという姿勢を援助していくのだという思いを新たにしました。

15時になると、ユーメをかけてカジノが始まります。おいちょかぶ、トランプ、ルーレット、輪投げ、ぱちんこ。白熱した戦いがくりひろげられます。皆さんの生き生きとした表情と元気のよさには圧倒されました。「高齢者施設でカジノ」という記事が新聞に載った翌日、警察が勘違いして、手入れに入ったとのことでした。



※この内容は、平成22年2月に柏センターを含む至誠ホーム傘下のデイサービス4事業所が、合同で視察してきたときの報告をまとめたものです。



5月25日 ラウンドワンにて  
♪カラオケ大会♪



5月28日 昭和記念公園にて  
☆植物見学&散策☆



6月4日 けやきモールにて  
☆ショッピング☆



6月8日 北山公園にて  
☆菖蒲まつり見学☆



6月9日 北山公園にて  
☆菖蒲まつり見学☆

**柏広場**

6月も『小グループ活動』を実施しました。これで一旦終了となりますが、反響もあり、楽しんで頂けた活動であったと思います。今後、この2ヶ月間の活動の評価を行い、定着化を目指していこうと思います。前回は申しあげましたが、利用者の皆さまが主体となる活動です。可能な限りご期待に添えるよう、職員一同努力してまいります！

**小グループ活動**



6月14日 立川中華街にて  
☆ランチ&お酒☆



6月16日 北山公園にて  
☆菖蒲まつり見学☆



6月17日 北山公園にて  
☆菖蒲まつり見学☆



6月18日 北山公園にて  
☆菖蒲まつり見学☆



6月28日 ラウンドワンにて  
☆ダーツ☆