

ふれあいサポートだより

No.51 令和6年3月19日 高齢者サポート委員会（略称：サポート委員会）

コミュニティ活動部がサポート 委員会に参加して感じたこと

私たち運営委員会のコミュニティ活動部3名はサポート委員会の活動に1年間参加いたしました（3名がサポート委員会に出席し、その内2名が幹事会にも出席しました）。その活動内容と活動を通じて感じたことをご報告いたします。

どういう活動に参加したのか

1. 幹事会と委員会に出席しました

毎月1回の運営委員会の内容をサポート委員会に報告し、議事の審議決定に加わり、また、サポート委員会で話し合われた内容を運営委員会に伝え、情報の共有を図り、両者のパイプ役を務めました。

2. 次の委員会行事に参加しました

①一人暮らしの高齢者の方々の見守り活動、および「支え合いリスト」の更新
②「100歳体操」「健康体操」に参加し、自治会員の健康増進、健康維持に務めました。

③高齢化に関する次の勉強会、講演会に参加しました。

「市消費生活センター出前講座」「認知症サポーター養成講座」「認知症サポーターフォローアップ講座」「フレイル予防教室」

1年間の活動を通じて感じたこと

1. 令和5年5月から新型コロナの感染法上の分類がインフルエンザと同じ5類となりましたが、サポート委員会の会合では気を緩めず、従来通り換気・手洗い・マスク着用等の対応を徹底しました。高齢者の健康を重視するサポート委員会の皆さまのご努力に感謝しております。

2. 私たちが互いに助け合い、楽しみながら過ごしていくにはどうしたら良いのかー住民同士のコミュニケーションの大切さを活動を通して痛感しました。

皆さんが、健康を維持し楽しく生きていくために、私たちの体験を今後の自治会活動に役立て、参考にしていただければと願っています。

（令和5年度コミュニティ活動部一同）

誤嚥性肺炎に高齢者は要注意！

—誤嚥性肺炎を防ぐ工夫と体操など—

◆誤嚥性肺炎とは？

「誤嚥」は、食物や唾液・胃液などが気管に入ってしまうこと、「誤嚥性肺炎」はそれらと一緒に細菌が肺に入って炎症をおこすことを言います。発症すると、高熱、咳、膿痰、呼吸が苦しいなどの症状が出ます。高齢者の死因の上位にある疾患です。

◆誤嚥性肺炎を防ぐにはどうするか？

1. 歯磨きなどで口中に細菌を繁殖させない
2. 嘔下障害を改善する〔次項を参照〕
3. 食後2時間は椅子などに座って胃液の逆流を防ぐ
4. 禁煙する
5. 調理を工夫する

◆フレイル予防教室で学んだ嚙下障害予防法

2月6日に自治会館で開催した「フレイル予防教室」では、流山市高齢者支援課から4人の講師〔保健師・作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士〕をお招きしてそれぞれ専門の立場から、フレイル予防・認知症予防の講義をしていただきました。ここでは、歯科衛生士の講義の一端を紹介します。

☆飲み込む力を鍛えて、

「むせ・嚙下障害」を防ごう！

高齢者は食物や水を飲み込む時にむせることがあります。飲み込む力をつけるためには、次のような口周りの筋力と唾液の分泌量アップのトレーニングが有効です。

1. 喉の筋力アップ〔おでこ体操〕

椅子に座っておへそを見るように頸を引き、おでこに手のひらの下部を当てて5秒間押し合う。この際喉に力が入っているのを確認する。（首に痛みのある人や血圧の高い人は行わないでください）

2. 唾液の分泌を促す〔唾液腺マッサージ〕

①耳下腺マッサージ ⇒ 上顎の奥歯のあたり、耳たぶの前方に指を2~3本押し当て、10回程度回転させる。

②頸下腺マッサージ ⇒ 頸の下、内側の柔らかいところを左右の耳の下から頸の先あたりまで10回程度やさしく押す。

③舌下腺マッサージ ⇒ 親指の腹で、頸の先の内側を10回程度軽く押し当てる。