

(前ページより続く)

効率の良い歯の磨き方は、CMでやっているように、歯と歯肉の間に歯ブラシを45度にあてて、歯周ポケットに毛先を入れるイメージで細かく小刻みに動かす(ハス法)やり方です。音がでないくらいがいいと言われます。歯磨きをするときは鏡を見ることをお勧めしています。歯ブラシがよくあたっていないこともあります。小刻みは難しいのですが、汚れが落ちやすいのです。力の入れすぎはだめです。ペンを持つようにするのは力が入らないようにするためです。

歯間ブラシは、針金にナイロンの毛がついているので、直角に入れます。いろいろな大きさがありますが、大きすぎないものが多いです。ストレートタイプとL字タイプがありますが、ストレートは前歯、Lは奥歯がやり易いですが、歯間ブラシは曲がるので、消耗しやすいので頻りに替えたほうが良いです。(一部略)

歯磨き粉ですが、一般的なものは泡がでて、研磨剤が入っています。こういうものは、鏡を見てもどを磨いているかわからないし、つばが出て長く磨けないのです。ドライマウスになるという報告もあります。水をつけて磨くだけで十分だと思います。

保湿剤は唾液の分泌量が減った方にお勧めします。ジェル、液体、スプレーがあります。口の中を掃除したあとに、保湿剤を使います。スポンジブラシは自分でフクフクができない方の清掃、保湿、マッサージ等で使います。義歯ブラシは、硬い毛と柔らかい毛があって、入れ歯が磨きやすいようにできています。

最後に、みなさんと一緒に、嚥下体操と唾液腺マッサージをやりたいと思います。

きょうは、ありがとうございました。

## みたか・みんなの広場 催しのご案内

開催日時	テーマ(参加条件等)	主催・問い合わせ
6月1日(木) 11:00~18:00	足もみ健康法(リフレクソロジー)~感じよう!あなたの身体~ 30分 2000円~(予約優先)(毎月第1木曜日)	中村 080-6507-1959
6月3日(土) 15:00~16:00	鉄ちゃん、集合! 私は乗り鉄、あなたは、撮り鉄? 中学生以下100円、大人300円(毎月第1土曜日)	みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281
6月7日(水) 14:00~15:30	みたかオレンジカフェ 認知症、高齢者介護なんでも相談 茶菓代100円(毎月第1水曜日)	みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
6月10日(土) 13:30~15:00	般若心経カフェ:インドでお釈迦さまが始められた仏教を中心に 仏教全般を考えます。(毎月第2土曜日500円)	みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
6月17日(土) 13:30~15:00	タロット占い:自分自身を見つめ、あしたの自分に進むために 3,000円/30分(毎月第3土曜日、前日までに予約)	日本タロット占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359(なりきよ)
6月24日(土) 13:30~15:00	茶話会「病気とともに生きる」(毎月第4土曜日) 病気となかよくするじょうずな生活法	HumannLoop“人の輪” 竹内 ☎090-7632-7251
6月26日(月) 13:30~15:00	リレートーク「地域に広げよう!見守りの輪」 香川 卓見さん(大沢地域包括支援センター)	みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
6月27日(火) 19:00~21:00	タときオレンジカフェ・みたか 認知症、高齢者介護なんでも相談 茶菓代100円(毎月第4火曜日)	みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
毎週火曜日	マッサージ教室(外反母趾対策) 主催者までお問い合わせください。	篠山(しのやま) 090-9694-5884
毎週土曜日 10時	ノルディックウォーキング(参加無料) 主催者までお問い合わせください。	なりきよ(みたか・みんなの広場) ☎080-1362-5359

NPO法人HumannLoop“人の輪”  
http://humannloop.web.fc2.com/

みたか・認知症家族支援の会  
http://mitakanfs.blog.fc2.com/

三鷹市医療と福祉をすすめる会

NPO法人グレースケア機構  
http://g-care.org/

NPO法人日本シニアジョブクラブ  
http://jsjc.web.fc2.com/

三鷹科学遊びの会

2017年6月  
第37号

みたか 三鷹市民の集いの場  
みんなの広場

みたか・みんなの広場運営協議会  
三鷹市下連雀4-5-19  
http://minnannohiroba.web.fc2.com/  
☎080-1362-5359 なりきよ

### デイサービスと保育園との交流 国府田 祥二さん

三鷹市高齢者センターけやき苑所長

〇けやき苑さんは、保育園との交流会をおやりと聞いています。

野崎保育園との交流会は、ここが始まってすぐに始めました。もう、20数年前になりますね。けやき苑ができた当時の施設長も地域に溶け込んだ施設にしたいという気持ちがあったし、私自身もそうでしたから、それでは、と取り組むことにしました。

ここはもっときれいだったので(笑)、野崎保育園の子供たちが、大沢公園に散歩に行くのにちょうど途中ですから休憩されたり、散歩のご老人もベンチのお座りになって、お休みにされたりしていたんです。

ある時、園児がトイレを貸してください、と来られたのをきっかけに、どうぞどうぞということになりました。夏場は暑くてたいへんでしょうから、よかつたら帰りにはここで水分補給とトイレに寄ってゆっくり帰ったらいかがですか、という感じが始まったのです。そして、せっかかですから、うちのお年寄りとお交流していきませんか、ということになり、当時の保育園の先生方も熱心に取り組んでいただきました。

園児もおじいちゃんおばあちゃんと一緒に暮らしている方も少なくないのですが、ここにきている方はもっと上の世代、ひいおじいちゃんとかひいひいおじいちゃんの世代なので、こういう方たちと接したこともないで、いい機会だということで保育園さんも乗り気になって、話をすすめました。

最初は単発でしたが、それから定期的にやるようになりました。交流が深まってくると、卒園を祝ってあげたり、子どもたちもお遊戯を練習したら「けやき苑にやりにいくな」とか。ある時、運動会をやった後に、けやき苑のためにもう一回運動会をしてくれたことがあります。いっしょに競技をやって、本当に楽しかったです。大玉ころがしをやるかどうかとても悩んだんですが、やってみたら、普段だったら、勝ちたい一心でだーと転がっていくお子さんたちが、お年寄りが押そうとすると見守ったり、玉が転がりすぎないように押さえてくれたり、優しい目でお年寄りを支えてくれていたんです。



前列中央が国府田さん【4月15日けやき苑】

保育園の先生方も驚いていました。交流のなかで、こういうことが生まれてくるんだなあ、ということですよ。ああしなさい、こうしなさいと教えたわけではないんですが、自然と優しくなってくれたんですね。この体験は強烈で、ぜひ続けていきたいと思えました。そのうち、毎月の計画で私たちが行くのか、子どもたちに来てもらうのか、という年間計画を立てて、保育園の先生とも定期的に打ち合わせをするようになりました。

そのうち、子どもたちもけやき苑の車を見かけると手を振ってくれるようになり、お母さんたちもいっしょに手を振ってくれるようになりました。親子そろって、こういうところの要介護のお年寄りを身近に感じてくれるようになったことは大きな成果だし、またなにか困ったときにけやき苑に相談してみようと思いついてもらえるようになったことも大きいですね。地域サービスステイも一回ここにきたことがあれば、ああ、あそこは高齢者のところだ、ちょっと相談してみよう、と思ってもらえるように敷居を下げたいということもありました。

春に男の子がぴっかぴかのランドセルをしょって、たった一人で我々に見せに来たこともありま。いまは、そういう子供たちが、介護職を目指すりとか、看護師を目指すりしている子もいます。学校に講義に行ったとき、「国府田先生」と呼ばれて、「どなた?」「私、野崎保育園の出身なんです。」「えっ、そうなの! 介護職を目指すの?」「ソーシャルワーカーになりたいです。」「そうなんだ、ぜひ頑張ってください。」「ありがとうございます。」「いい目でお年寄りを支えてくれていたんです。」

○地域交流をやれ、と言われますが、実際に運営することは難しいですよ。

私が考えていることに二通りあって、なんとしても継続されたい活動と、とにかく「いま」という活動もあっていいと思います。作ったら続けたいということが作ったものの心情ではありますが、そこにこだわるとつくるのが大変になってしまいます。

うちの包括でも地域サロンの立ち上げをしたいと思っていますが、いま必要性があるからやりたいと考える人が集まってスタートさせよう、この人たちが変化して消えてしまっても、またそのときに必要なものをつくらねばいい、というくらいの気持ちでやると、いがいと短期間で一つ一つの活動が立ち上がるんです。きちんと継続させようと思うとそのための仕掛けが大事になってくるので、ものすごくたいへんになります。継続させるためには、人が入れ替わらないといけないう、そのためには多世代が関わらないと難しいですね。

私は、けやき苑立上げから10年間ここにいて、そのあと10年間は吉祥寺で仕事をして、また帰ってきました。三鷹の場合は、行政がリーダーシップを発揮して施策を進めるという地域ではなくて、市民団体がたくさんあっていろいろおやりになっている。武蔵野市は行政がびしょとやるし、町舎がないということもあって、住民同士でなにかしようという機運が起こらないのです。市が決めて、社協が地区割りをして、住協みたいな福祉の会をつくって地域に予算を出す、という形で働き始めている地域住民の方もいる、という形です。

みまーものキーホルダーにしても、三鷹市でなにもなければこれはいいということになるんだらうけど、あれもある、これもあるというなかでは、それが考えどころになってしまっただけ進まない、ということになる。一長一短ですね。

○60歳以上で地域包括センターはなんなのか、それはどこにあるのか、を知っている人は30%以下です。

包括も頑張らなくてはいけないのです。相談といのは名前を知られていないとどうしようもな機関いのです。西部包括でも「いのじん」、井口、野崎、深大寺ですね、という機関紙を作って配布しています。それを全戸配布まで持っていきたいと思っています。(右は、いのじん第6号)

○ぬくぬくカフェを見ている、もともと社協と包括が団地によく来てくれていて、団地の人が困ったときに、包括の人が顔をだしているし、ぬくぬくの発起人が団地の人で、その人が、包括にも連絡をしてくれます。電球を代えるのがたいへんだという話があった時にも、障害者系の作業所が便利屋的なことをやっていて、そういうものが絡んでいい方向にあると思います。

一年半くらい前から、地域の商店回りをやっています。お店で説明をすると、「相談ができるんですか?」とか、セブンイレブンの店長さんも「実はねー。」と話をしてくれま。商店が抱えているコミュニティってすごいと思うんです。お客さんを見守ってくれているので、変わったことがあつたらすぐキャッチできるんです。本当にいろいろな人がくるので。

○見守りキーホルダーですが、自分の身の安全は自分で守らなければいけないという意識を、市民一人ひとりが持つことに役立つと思います。戸外で倒れることもあるのですから。

そういうものを普及する場合は、街でそういう場面に会ったときは、市民としてどう対応するのか、ということが広がっていけばいい。そのひとつとして、まず、キーホルダーを探して、それがなくなつたら、どうするかまで考えて広げていく必要がありますね。そういう情報を広げていけばいいのだと思います。キーホルダーは入口として入りやすいですね。

○オレンジリングも知らない人が多いですね。認知症サポーター養成講座は、子どもたちに広げていかなければいけないと思っています。武蔵野市で専門職として有志で始めて、それから7-8年やってきました。武蔵野市の子供たちはほとんどこの講座を受けています。講座と体験学習の2日間のセットです。野崎保育園の子どもが介護職になったことを考えて、武蔵野でも将来楽しみだなどと思っています。

第6号  
いのじん  
三鷹市西部地域包括支援センター

2016年11月8日【第6号】  
発行者：三鷹市西部地域包括支援センター  
所在地：東京都三鷹市深大寺2-29-13  
電話：0422-34-6536  
FAX：0422-34-6538

新たな交流の場が  
出来ました！

**近所同士で介護予防!**

～自主グループ「よつ葉会」(井口2丁目経営住宅集会所)～

楽しくできる、「認知症予防ゲーム」をやっています。講師の櫻井さんが、手指・足指の体操から、脳トレゲームなど、いろいろなメニューを用意してくれま。住宅以外の方も参加できます。みなさんも一緒にいかがですか?

開催日時：第1・3金曜日10時～11時半

『たかがジャンケン』『それどジャンケン』『それどジャンケン』  
結構、盛り上がります!

広食を使って  
バスゲーム

～自主グループ「なごみ体操」(井口5丁目経営住宅集会所)～

市内で最年長、介護予防体操を指導されている田中さん。思わず吹き出さううけうけのためになる。「おもしろ健康ばなし」を交えながら楽しく介護予防体操を教えてください。

開催日時：第1・3木曜日13時半～15時

参加を希望の方は、西部地域包括支援センターへご連絡ください。0422-34-6536

## 第36回リレートーク 高齢者と歯の健康

根本 祐子さん、小山 妙美さん(ふれあいデンタルクリニック)

### 【院長 根本さん】

ふれあいデンタルクリニックは2年前に開設して、訪問歯科診療を行っています。お医者さんと同じように歯医者も訪問診療ということで、患者さんひとりひとりの生活環境や介助者の状況を把握して、適切な治療法を提案することができることが一番のメリットです。自宅や病院・施設などに向いて、治療とかお口のお掃除をしています。平成12年に介護保険制度が適用になり、介護サービスの利用者が増えていきます。



虫歯は虫歯菌が歯を溶かす、歯周病は歯周病菌が骨を溶かす、ということになります。歯周病で溶けた歯は再生できないので、それを悪くならないように維持するのが、掃除だったり定期健診だということです。

虫歯や歯周病は歯だけの問題ではなくて、細菌が血管を通して全身に拡散して悪さをします。特に糖尿病とは関連性が高く、歯周病が進行すると糖尿病が悪化したり、歯周病が改善すると糖尿病が改善するというデータがあります。脳の病気とか心臓の病気も、歯周病がひどいと脳梗塞や心筋梗塞を発症するリスクも高くなります。歯周病菌が全身に回らないように、定期的に歯医者さんへ行って掃除をしてもらうことが大切です。

### 【歯科衛生士 小山さん】

歯のよごれがどこについているのか、実際に汚れているのかどうかかわからないといけませんね。まず、基本は自分の口を鏡で見る、ということです。口の中に汚れがついているのか、歯は何本残っているのか(笑)、どこが磨きにくいのか、ということに常に意識して、自分の口のなかを見るようにしてください。

当院で使用している口腔ケア用品を紹介します。まず、歯ブラシですが、薬局ではいろんな歯ブラシが売られていますので悩むと思いますが、通常は、ふつうのストレートのものでヘッドが大きすぎないもの、毛の硬さはM(ミディアム)からS(ソフト)がいいと思います。お子様ならMですが、私たちの年齢になりますと、歯肉も弱くなつてきますので、SとかSS(スーパーソフト)がオススメです。ただ、薬局ではSを探すのは難しいかもしれません。

高齢者に多い症状についてですが、まず、根面(こんめん)虫歯とありますが、虫歯はエナメル質からでもできますが、歯肉が下がって、根っこが露出してくると、ここは柔らかいので溶けやすいし、汚れも取りにくいので注意が必要です。歯周病ですが、歯垢のつきやすい部位は歯と歯の間、歯と歯肉の間、歯が抜けたあとのワキの部分、になります。

(次ページ上に続く)

加齢によるお口の中の変化は次のようになります。まず、歯が黄ばんできます。それから歯がすり減つてもろくなり、虫歯になったり噛む機能が低下したりします。歯茎も歯周病によって歯茎が下がって弾力がなくなってきます。そして、口臭が出て来たり、病気が悪化したりすることもあります。あごの骨も痩せてきて、入れ歯が合にくくなつたりします。唾液は一日に1.5Lから2Lほど出ますが、その分泌も低下してきます。唾液は乾燥を防いだり、食べ物食べやすくしたり、食べ物を流したりしてくれまますが、その機能が低下してきます。味覚も感じにくくなつたり、歯茎やほっぺたや舌の炎症=粘膜疾患、が出やすくなつたりします。

歯を失う大きな病気は虫歯と歯周病=歯槽膿瘍です。その原因は細菌ですが、それ以外にも病気の方が薬を何種類も服用すると、その副作用で唾液が出にくくなつたり、口が乾いたり、歯茎の炎症が起きやすくなります。歯科医院での器械を使った定期的なお掃除は、食べかすや歯石を取り除いたり、歯磨きの手助けをすることはもちろんですが、虫歯や歯周病の菌を減らして、肺炎とか病気の進行を抑制する目的があります。

虫歯の進行ですが、C0から、C1、C2、C3、C4とあります。Cは英語でカリエScariesの略です。C0は虫歯のなりかけで、この段階では歯ブラシで進行を抑制することができます。C1では表面が黒っぽく溶け始めてきて、C2は少し削るだけで治療が可能ですが、C3になると麻酔注射をして神経まで取るような処置になります。C4にまでなると抜かなくてはならないということです。

歯周病も炎症のないピンクで引き締まっている正常な状態から、炎症や腫れが出て、重度になると歯茎の腫れが進んで骨が溶けてくる段階という5段階になります。歯周病の検査ですが、針に目盛りがついた器具があって、これを歯と歯茎の隙間に刺して調べま。歯周病が進んでくると、10mmとか15mm入ることもあります。