

支援は御“縁”から“始”まります。私たち3人の支援専門員が“縁”あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。

始縁だより

令和4年 7月号

夏、本番です。一日中気温が高いと気づかないうちに熱中症はすすんでしまうので、昼間だけでなく夜間の温度調整にも注意をして過ごしましょう。

ご自宅に訪問すると窓を閉め切ったまま長袖の衣服を着て、蒸し暑い部屋の中にいらっしゃる方がいます。先日は6人の方のご自宅に伺いましたが、エアコンをつけていたのは1人だけ。

高齢になると暑さ、寒さを感じにくくなり、肌はしっとり汗ばんでいるのに『寒い』と言われることがあります。自分では暑いと感じていなくても、身体には熱がこもって体温が高くなっていますので、急いで水分補給をしてもらっています。この夏、訪問のたびにドキドキして、ご体調を心配しています。



《コロナ禍の中、心がけたい口腔ケア》

長期間のマスク着用、社会活動の減少、会話頻度の減少により口腔機能が低下し、ろれつが回らなくなって話が聞き取りづらくなる等、コロナ禍では口腔機能の低下を招きやすい状況があります。

買い物に出かけても長時間過ごせない、すぐに食べられる物ばかり買ったり、料理を作らなくなったり、出かけることが少なくなると整容や、歯磨きもおろそかになってきます。その結果、低栄養になり、舌、唇、ほほの筋肉や機能の低下が進んでしまうことがあります。

口から「食べる」を支えるためには、単に口の中をきれいにするだけでなく、口腔機能が十分であることを確認して、不十分であれば補う対策をしていく必要があります。

～元気なうちから習慣づけておくと良いもの～

- ① 口の状態が悪化する前に歯科受診をする（月1回のメンテナンスは効果あり）
- ② 口腔清掃、歯磨きをする（日に1回は舌の清掃もする）
- ③ 口腔体操、嚥下体操、早口言葉等、遊びながらのトレーニングを取り入れる

嗅覚の低下に注意

においと味は密接にかかわっていますので、嗅覚の低下が味覚の低下に影響して食欲不振をまねいてしまい、食欲が低下することもあります。脳機能が低下するとおいごわがかりにくくなる場合があります。その場合、鼻が悪くなったのではなく、頭の中で覚えていた食べ物のにおいの知識が、その食べ物とつながりが悪くなるのだと言われています。食事の時に、鼻からにおいをかいでもらい、食べ物の名前とそのにおいを結びつけるようにしていきましょう。

【月刊ケアマネジメントより引用】