

白鷹町認知症高齢者  
見守りネットワーク

**見守り  
支え合い**

お年寄りが地域で安心・安全に暮らせるよう応援します

**認知症・介護に関するご相談は  
地域包括支援センター Tel.86-0112**

**高齢者とお口の健康**

体と同じように、口の中もさまざまな老化現象が起こります。そのひとつに65歳以上の窒息事故や誤嚥性肺炎で亡くなる方が多くなることがわかっています。

**◆誤嚥性肺炎を防ぎましょう**

誤嚥性肺炎とは、食べ物や唾液等が誤って気管に入り込み、口の中の細菌が肺の中に入って、肺が炎症を起こすことです。

**予防のポイント：**

- \*口の清潔を保つ。
- \*バランスよい食事、適度な運動、休息を心がけ、病気に対する抵抗力を高める。

\*少し前かがみであごを引き、急がず、口の中のものを飲みこんでから、次のものを入れ、ゆっくり食べる。

**◆口腔乾燥症に注意しましょう**

口腔乾燥症(ドライマウス)は、嚙む力の低下や薬剤の影響などが原因で唾液の分泌量が減り、口の中が乾燥し、食事がとりにくい、発音がしにくいなどの症状が出てきます。予防のポイント：

- \*こまめに水分補給する。
- \*室内の温度や湿度に気を付ける。
- \*嚙む回数を増やし、唾液腺マッサージ(※)を行い、唾液の分泌を促進させる。

**(※) 唾液腺マッサージ**

①耳下腺への刺激：人差し指から小指までの4本の指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す(10回程度)

②顎下腺への刺激：親指をあごの骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで5か所くらいを順番に押す。(各5回ずつ)

③舌下腺への刺激：両手の親指をそろえ、あごの真下から突き上げるようにゆったりグーッと押す。(10回程度)

よく嚙むことで脳の血流量が増え、神経細胞の働きが活発になります。

食事をおいしく食べ、体も心も健康を保つためには、口の中の手入れは大切です。日頃からかかりつけ歯科医を決め、定期的に受診したり、いつも口の中を清潔に保つよう心がけましょう。



**「認知症の人と家族の会」**

認知症介護の経験者や介護経験者の話を聞いたり、話をしてみませんか。

▼いつ 6月25日(水)

午後1時30分～3時

▼どこで 健康福祉センター

▼申し込み 6月20日(金)

までお申し込みください。

■問い合わせ

健康福祉課地域包括支援センター ☎86-01112

**ペットの飼い主のみなさんへ**

**◆飼い主の役割**

ペットの飼い主が果たすべき役割は、ペットを大切に終生飼養することです。加えて法令を守り、ペットの生態や習性などを理解し、周囲に迷惑をかけることなく飼養することも大切です。地域社会のルールを守り、飼養しているペットが地域の一員として受け入れられるよう自主的な行動を心掛けましょう。

**◆飼い主が気をつけること**

【犬の場合】  
\*名札や鑑札などを装着して飼い主が誰であるか分かるようにしましょう。  
\*犬をけい留する場合は、けい留されている犬の行動範囲が道路に接しないよう注意し、逃げないようにしましょう。

**【猫の場合】**

\*屋内で飼いましょう。外出  
■問い合わせ  
町民生活相談センター

すると、猫エイズに感染する可能性や交通事故に遭う可能性が増します。

\*首輪や名札、マイクロチップなどを装着し、飼い主が誰であるか分かるようにしましょう。

\*必ず不妊・去勢手術を行いましょう。猫はとも繁殖力のある動物です。発情期は年3～4回、1回に2～5匹出産します。

\*糞尿、その他の汚物を適切に処理して清潔を保ち、周辺の生活環境の保全に努めましょう。

**【共通事項】**

動物病院(獣医師)はみなさんのよきパートナーです。健康はもちろん、飼い方についても分からないことは相談しましょう。



町民課くらし環境係 ☎85-6131