

3月

父母と学ぶ会だより

No.15 父母座談会報告～H26年3月発行



25年度〈座談会〉報告

2月15日に父母会と支援者合同の座談会を開催しました。「父母と学ぶ会」の名の通りかねてからの保護者の方と一緒に勉強する機会を！の願いが叶い、夏の「救命講習」「市政出前講座」に続いて25年度で3度目の集まりとなりました。

父母会の話し合いも同時開催のためなんと！16名もの沢山の保護者の方達が参加してくださいました。

今回は、皆さんの生活と直接関係の深い「生活習慣病について」と「歯科保健研修会報告」の発表を支援者が行いました。「食生活」と「歯磨き」どちらも毎日行うことですが、おろそかにすることでガンや誤嚥性肺炎など命に関わる病気につながるちょっと怖いお話です。どちらも毎日の生活を見直していくことが大切ですね！後日ノートなどで「とてもわかりやすかった」「聞いてよかった」「早速、家でやってみた」等の感想をいただきました^^

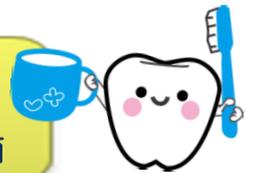
(文責 栗田百江)

ありがとうございました



「障害福祉サービス事業所職員向け研修会」

講師 服部 清 歯科医師



今回の研修は講義と実技に分かれて行われました。前半の講義では歯科保健について学び、口腔ケアの正しい知識を服部先生が教えてくださいました。

まず、障がいのある方の歯と口の問題として①「痛い」と言えない人がいる②歯科疾患でQOL（生活の質）が低下しやすい③菌性感染が生命の脅威となるなどがあります。口腔ケアを毎日行うこと、できる範囲で続けること、かかりつけの医師を持つ事でこれらの問題を事前に防ぐことに繋がります。他にも、歯周病について先生から説明がありました。単に歯周病といっても脳血管疾患、肺炎、狭心症を併発するおそれがあり、身体へ悪影響を招く危険があることがわかりました。

後半の実技では歯を磨かれている立場の人の視点に立った実技でした。歯磨きをする際のポイントとして①ブラシの部分が小さい歯ブラシを使うことで磨く際にかかる負担を軽減すること(刺激を減らす)

②ブラシを小刻みに動かす③見通しを立てる(あと～回、終わったら～あるよなど)

④休憩を入れる事(口が開いていることに対する負担の軽減)があります。また、歯を磨く際は口の中に人差し指を入れ、第二関節で頬を優しく引きます。この際に歯の中の視野が広がります。①奥歯②前歯③反対側の奥歯の順で歯を磨き、上下の歯を同じ手順で磨きます。歯みがき介助は歯の汚れを落とすだけでなく、口腔内の様子を知る機会になり、病気の早期発見、早期対応に繋がります。毎日の口腔ケアを続け、家族でピカピカの歯を目指しましょう！（文責 溝口諒）



生活習慣病とは？

2月15日(土)、父母座談会で生活習慣病についてのお話をさせていただきました。以前は私自身も生活習慣病についてのイメージは漠然と怖いものというイメージしかなく、メタボリックシンドロームが進行すると病気を発症する危険性が高くなり**糖尿病、高血圧症、脂質異常症、虚血性心疾患、脳血管障害、高尿酸血症、がん**といった様々な病気を引き起こすとは知りませんでした。参加していただいた皆さんも具体的な病名を知り、ドキッとした方も多いのではないのでしょうか。

生活習慣病は症状のないまま進行し、症状を自覚する頃にはかなり進行していることも多く治療をしても完治が難しかったり、後遺症を残してしまうケースも少なくありません。発症してから治療するのではなく、検査によってウェストサイズの増大、血中脂肪、血糖、血圧の状態を調べ、**出来るだけ早い段階でのメタボリックシンドロームの予防、改善が大切です**。予防の為に**①運動②食生活改善③禁煙④薬にたよりにすぎないことが必要**です。

今一度ご自身の生活習慣を見直してみてもいいでしょうか？

(文責 岩谷由香利)



介護マーク知っていますか？



(外出先でこのマークを見かけたら、温かく見守って下さい。)



ゆいもあるも外出時

使用しています

配布場所は？

- 県内の市役所・区役所及び町役場 (45か所)
- 県内の地域包括支援センター (137か所)
- (※) 計 182か所 (平成25年4月1日現在)

*地域包括支援センター：各市町が設置し、地域における高齢者の総合相談等の業務を行う施設

介護マークの誕生 (静岡)

平成21年7月に行った県主催の認知症介護家族者との意見交換会等で、介護家族から「認知症の人の介護は、外見では介護していることが分かりにくいと、誤解や偏見を持たれて困っている。介護中であることを表示するマークを作成してほしい。」という要望が寄せられました。こうした要望に応え、静岡県では、介護する方が介護中であることを周囲に理解していただくために、また、在宅介護者を支援する取組として、**全国初の介護マークの作成**をしました。

配布方法は？

- 希望する方はどなたでも (障害のある方の介護で使うこともOK)
- 配布場所の窓口で、職員が説明をした上で手渡しにより配布

元気で頑張ってくださいね

2月14日にとまとグループの
稲葉麻紀さんが退所しました。

編集 岩谷由香利