

高齢者相談センター

どいむだより

2021年度 夏号 (第34号)

三原市高齢者相談センターどいむ
三原市中之町6丁目31番1号

電話 61-4410

今年の夏も気温が高く、マスクを着けたままだと熱がこもって熱中症になりやすいです。涼しくして水分補給をし、人が居ない場合は適宜マスクを外して熱中症に気をつけましょう。

法テラスについて



法テラス広島法律事務所
電話 050-3383-5485

法テラス(日本司法支援センター)は国によって設立された法的トラブル解決のための総合案内所です。電話等で法的トラブル解決のための「情報提供」を無料で行っていきます。

★ 法テラスの法律相談

- お金に余裕がない人が法的トラブルにあった時、収入と資産が一定額以下(表1・2)であれば、
- ① 弁護士・司法書士による無料法律相談 (同じ内容で3回まで)
 - ② 実際に弁護士・司法書士に依頼する場合の費用の立て替えを行います。なお、立て替えた費用は、毎月5000円～1万円の分割払いになります。

表1 収入の基準

	単身者	2人家族	3人家族	4人家族
収入(月額)	18万2000円	25万1000円	27万2000円	29万9000円
家賃・住宅ローン等を負担している場合	22万3000円	30万4000円	33万8000円	37万0000円

★ 法律相談の例



表2 資産の基準

単身者	2人家族	3人家族	4人家族
180万円	250万円	270万円	300万円

法テラスの事務所は広島市にあります。三原に住んでいるとそこまで行くのは大変なので、対面で法律相談をしたい時には法テラスと契約をしている近隣の弁護士・司法書士と相談することができます。

とはいえ、病気や障害がある人や高齢者の場合、近隣の弁護士・司法書士の事務所まで行けないこともあると思います。そのような時には、法テラスの「出張相談」(収入と資産が一定額以下(表1・2)であれば無料)を利用して自宅や施設等で相談できる場合がありますので、まずは法テラスに電話で相談をしてみる事が大切です。

また、法テラスでは「支援者相談ダイヤル」を利用して医療や福祉等の支援者が皆さんの代わりに電話相談することができます。お困りのことがありましたら、高齢者相談センターどいむまでご相談ください。

口腔ケアについて

オーラルフレイルという言葉をご存知ですか？

オーラルフレイル(口腔の虚弱)とは…

口周りの筋肉が衰えることにより、滑舌や食の機能が低下することです。滑舌が悪くなる、食べこぼし、噛めない食品の増加などの症状が徐々に現れます。口腔機能の低下は身体的な衰えだけでなく精神的・社会的な側面にまで影響を及ぼします。

オーラルフレイルの原因

- ① 加齢による口周りの筋力低下
 - ② 歯の喪失
- 物を食べるには、噛む力(咀嚼力)と飲み込む力(嚥下力)が必要!



オーラルフレイルのチェックリスト

次の質問に答え、当てはまるものの点数を足してみよう。

質問項目	はい	いいえ
1. 半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	2点	
2. お茶や汁物でむせることがある	2点	
3. 入れ歯を使用している	2点	
4. 口の渇きが気になる	1点	
5. 半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	
6. さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことが出来る		1点
7. 1日に2回以上、歯を磨く		1点
8. 1年に1回以上、歯科医院を受診している		1点
合計	点	



【リスク判定】
合計の点数でオーラルフレイルの危険性を判定します。
4点以上 → 危険性高い
3点 → 危険性あり
0～2点 → 危険性低い

早期発見の目安(1年前と比べて)

- ・噛みにくいものが増えた
- ・1回の食事で食べる量が減った
- ・体重が減少した
- ・外出する機会が減った



対策

お口のケア

- ① 歯と歯茎の境目は特に注意して磨く
- ② 歯間ブラシや糸ようじの使用(歯と歯の間の汚れ)
- ③ 舌の掃除(柔らかめの歯ブラシや舌クリーナーの使用)
- ④ 入れ歯の掃除(ブラシを使った掃除や入れ歯洗浄剤の使用)



お口のトレーニング 食事前に行うのが効果的! ➡

裏面に資料を掲載しています!

- ① 健口体操(グー、パー、ぐるぐる・ごっくん・ペー)
効果→噛む力や飲み込む力、滑舌の改善
- ② パタカラ体操(唇、舌の先端、舌の奥を意識しながら、パ・タ・カ・ラを発音)
効果→繰り返し行う事で、滑舌が良くなり、食べる機能が向上します。
- ③ 唾液腺マッサージ(3つの唾液腺を優しくマッサージする)
効果→唾液がよく出ること、食べ物が口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。

資料① 健口体操



マスクをしたままでできる

お口の体操



～ 唇や舌、頬やのどの筋力アップをすることは全身の健康へとつながります。美味しく安全に食べて健康に過ごしましょう ～

ゲー

①唇をとがらせ前に突き出す

チョキ

②左右にしっかりと引く

パー

③大きく開ける

唇を閉じ、唇の内側で舌をぐるぐる回す

①頬をふくらます

②頬をへこませます

③左右交互に頬をふくらます

④唇をしっかりと閉じ上下交互に唇をふくらます

開口運動

- ①口を最大限に大きく開ける
- ②10秒間保持する
- ③10秒間休む
- ④②③を繰り返す

●顎関節症の人や、あごが外れやすい人は、注意して行いましょう

前舌保持嚥下訓練 (ペロ出しごっくん)

- ①舌を少し前を出し、唇を閉じる (舌を強く咬まないよう注意しましょう)
- ②そのまま、つばをゴックンと飲み込む

★上手にできるようになったら「ゴックン」と、飲み込む途中で数秒保ってみましょう

空気を漏らさないようにするのがポイントです!

食べ物を食べながら行ってはいけません

食前や空き時間に5回～10回行いましょう

監修：戸原玄
東京医科歯科大学 摂食嚥下リハビリテーション学分野 教授
イラスト：福岡県歯科衛生士会

公益財団法人 日本歯科衛生士会 (<https://www.jdha.or.jp>)
『マスクをしたままでできるお口の体操』より引用

資料② パタカラ体操

● 食べる前の準備体操 (飲み込む力を元気に)

①息がのどに当たるように強く吸って止め、3つ数えてから吐く

②「パパパ、タタタ、カカカ」と、できるだけたくさん口ずさむ

③「ア～」と、できるだけたくさん声を出す

オーラル・ディアドコキネシス
～食べて飲み込む機能の評価と訓練～

パ

口唇の動きを評価

タ

舌の前方の動きを評価

カ

舌の後方の動きを評価

資料③ 唾液腺マッサージ

● 唾液腺マッサージ (口の渇きを防ぎ、唾液が増加)

3つの「唾液腺」

食事前に唾液腺をマッサージすると唾液が出やすくなり、かみやすく、食べやすくなります。

●耳の下のマッサージ
指をほほに当てて、ゆっくりと回す (10回)

●あごの下のマッサージ
親指で、耳の下からあごの下まで5か所くらい順番に押す (各5回ずつ)

●あごの真下のマッサージ
両手の親指で、あごの真下をグーッと押す (10回)

公益財団法人 日本歯科衛生士会 (<https://www.jdha.or.jp>)
『新型コロナウイルス感染症に負けないために「お家でできるお口の体操」』より一部抜粋

高齢者相談センターどりいむでは、**高齢者の日常生活上のあらゆる相談**に応じています。お気軽にご連絡ください。(相談は無料です)