

訪問看護 ステーション便り

健康を維持するためのコツ

人生100年時代。いつまでも、自分のことは自分でできることが理想です。そのため、健康寿命（介護を要しない期間）を延ばすことが課題となっています。

「健康を維持するためのコツ」について、地域活動「ミニデイサービス（80歳以上の方とボランティアの方）」に伺い、4つの提案をしました。皆さんも、これらを実践し、健康寿命を維持しましょう。

訪問看護ステーション
(TEL.32-2416)



1. 社会活動に参加しましょう

厚生労働省の調査では、社会参加を積極的に行っていると、転倒や認知症、うつ病になるリスクが低いという結果が出ています。しかし、80歳を過ぎると関節痛や筋力低下などから、社会参加が急に減ります。病気の予防のためにもミニデイなどに参加し地元のみなさんとお話をしたり、一緒に食事をしたりして楽しく過ごしましょう。



2. 誤嚥性肺炎の予防をしましょう

65歳以上の死因第1位は誤嚥性肺炎です。食物や唾液を飲み込むときに、口腔内細菌が肺に入ることによって肺炎になります。口の中をきれいにしたり、筋肉を鍛えたり、唾液が良く出ることが予防につながります。今回は次の3つを体験していただきました。

①口腔ケア（洗口液）

洗口液はすすぐだけで、歯垢・口臭といった口腔内トラブルの原因となる食べカスや汚れ、ネバネバを洗い流してくれます。「総入れ歯だから歯磨きはしない」と言われた方も、ネバつきがなくなり「さっぱりした」と喜んでいらっしゃいました。



②飲み込みの体操



食前に大きな声で、一文字一文字はっきりと「ぼんだのたからもの」を5回発声すると、舌や唇の筋肉を鍛えることができ、飲み込む力がつきます。今後ミニデイでも取り入れていただくことになりました。

③唾液腺マッサージ

唾液には殺菌・洗浄作用、食物をまとめる作用があります。



「梅干を思い出すと痛くなる場所だね」と唾液腺の場所を確認しました。

3. 便秘の予防をしましょう

便秘になると食事が食べられなくなり寝たきりになることがあります。トイレに座っているときをイメージして「のの字マッサージ」を行いました。



- ①片手はグーもう片手はパー
 - ②グーをお腹に当て、その上からパーで押す
- *押すときは息を吐きながら、体を前に倒すと有効。



4. 筋肉を鍛えましょう

姿勢保持に大切な大殿筋を鍛えるアヒルウォークを行いました。膝や腰に負担なく、運動することができます。



- ①脚幅をこぶし1個分開いて立ち、おしりをぐっと後ろに突き出す
- ②おしりに手を当てて足踏みをする
- ③この姿勢で歩くとより効果的

健康を維持して100歳まで歩いて
トイレに行きましょう。