

**これからの人生を自分らしく暮らすために「わたしの人生ファイル」を活用しませんか？**

わたしの人生ファイル  
トリセツ第2弾

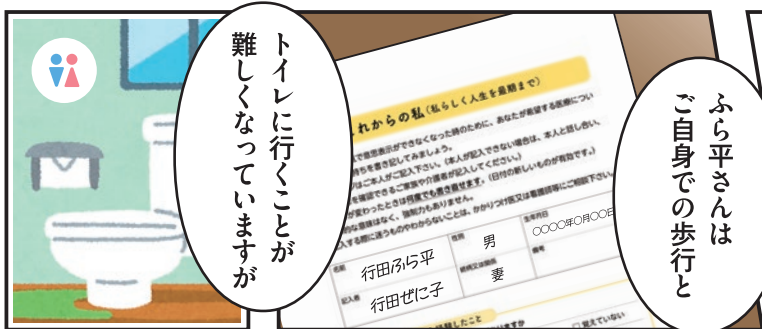
初めて介護サービスの利用を始めるふら平さんの巻



今日はお忙しい中  
お集まりいただき  
ありがとうございます



ふら平さんは退院後に  
介護サービスを利用して  
在宅生活を続けること  
にしました



# オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルは、「口の衰え」という意味で、口腔機能の衰えが全身の老化につながるという考え方です。オーラルフレイルはいくつかの段階を踏んで進行していきます。

**むし歯や歯周病などで歯がなくなる**と会話や食事に不具合が出るようになります。そうすると噛む力や舌の筋力が衰える「**口腔機能の低下**」から食欲や食べる量が低下して**低栄養状態**になります。低栄養で体力がなくなれば外出することも少なくなり、人とのかかわりが減り**社会的に孤立**していきます。さらには**要介護**の状態になってしまうこともあるのです。

## ✓ オーラルフレイルチェックリスト

引用：公益社団法人日本歯科医師会 オーラルフレイル

一つでも当てはまればオーラルフレイルの可能性があるので、かかりつけの歯科医院にご相談ください。

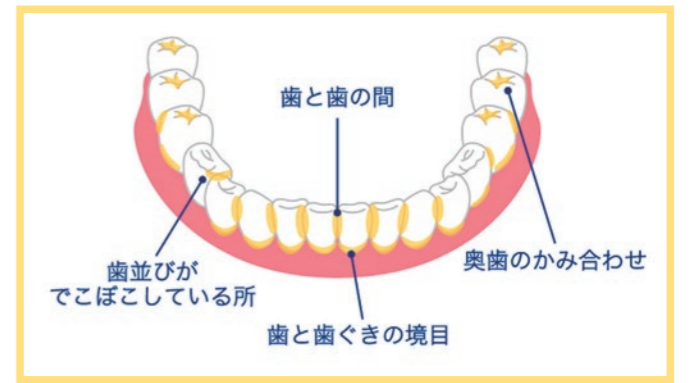
<input type="checkbox"/> むせる・食べこぼす	<input type="checkbox"/> 食欲がない 少ししか食べられない	<input type="checkbox"/> 柔らかいものばかり 食べる
<input type="checkbox"/> 滑舌が悪い 舌が回らない	<input type="checkbox"/> お口が乾く ニオイが気になる	<input type="checkbox"/> 自分の歯が少ない あごの力が弱い

## ● オーラルフレイルを予防するために

### ① しっかりと噛めるお口をつくる

食べ物の種類を選ばずしっかりと噛めることは、栄養低下を防ぎ認知症の予防にもなります。

そのためには虫歯や歯周病を予防し、ご自身の歯をなるべく長く維持していくことが必要であり、毎日の正しい歯みがきと歯科医院での定期検診が大切になります。また、歯を失った場合でも早期に治療することで噛み合わせを回復することが可能です。「早期予防・早期治療」を心がけましょう。



正しい歯みがきの基本は、歯の形に合わせて一本一本丁寧にみがくことです。特に汚れが溜まりやすい「**歯と歯の間**」、「**歯と歯ぐきの境目**」、「**奥歯の溝**」を意識しながらみがいてください。

### ② 口腔機能の維持・改善

口腔機能とは、「噛む」「のみ込む」などの食べる機能だけでなく、「発声する」「笑う」といったコミュニケーションを担う機能も含まれています。これらの機能を保つためには唇や舌、喉や口周辺の多くの筋肉の働きを衰えさせないようにする必要があります。いつでもどこでも気軽にできるお口の体操「あいうべ体操」をご紹介します。

**あいうべ体操**

口を大きく、「あ〜」「い〜」「う〜」「べ〜」と動かす。  
 ※できるだけ大きに行う。 ※声は小さい方がやりやすい。  
 ※「べ〜」のときは声を出さず、舌を大きく出すようにする。  
 ※あごが痛む場合は、「い〜」「う〜」「べ〜」だけ行う。  
 1日30セットやると効果的。

福祉用具の担当です

会議の後に、手摺を調整させていただきます

ふら平さんは前に行っていた将棋クラブに行きたいと希望しています

また、ご自宅でお風呂に入れるようになりたいと希望しているので、デイでリハビリと入浴支援をお願いいたします

デイサービスの相談員です

「自身でできることをやっていたりながら安全に入浴できるように支援します」

また将棋クラブに行けるよう立ち上がりから杖歩行に向けて進めていきたいと思っております

入院中はお風呂に入れなかったからお風呂に入れるのは嬉しいよ

リハビリも頑張るよ

「人生ファイル」の「情報シートⅢ③」にも「ふら平さんは将棋が趣味と書かれています」

将棋を指す方はいらっしゃいますか？

デイサービスでは将棋を指す方はいらっしゃいますか？

「人生ファイル」の「基本事項」に書かれているようにぜひに子さんと

ちょうど水曜日には将棋がお好きの方がいらっしゃいます

では水曜日を含む週2回デイサービスをご利用されますか？

皆様の協力のお陰で家での生活をやっていけそうです

ありがとうございます

はい、そのようにお願いします

連絡が取れないときは市外にお住いの足袋子さんでよろしいですね？

はい、ありがとうございます

緊急連絡先は「人生ファイル」の「基本事項」に書かれているようにぜひに子さんと

デイサービスご利用時の

ほう…デイサービスでも将棋が指せるのか…

次号につづく

# 薬剤師が在宅訪問でできること

## 薬局まで行くのが大変

薬剤師がご自宅に訪問し、薬の説明をします。

## 薬が飲みにくくなってきた

患者さまの状態にあわせて、飲みやすいように薬の形状を工夫します。

## 薬の管理ができない

きちんと服用できるよう、複数の薬を服用分ごとにまとめます。飲み忘れがないか残っている薬の確認を行い、薬の整理をお手伝いします。

## 薬を飲み忘れてしまう

お薬カレンダーなどを使って、薬の管理をお手伝いします。



## 薬剤師がお答えします!

薬でお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。  
薬剤師がご自宅へ訪問し安心・安全な薬物治療のお手伝いをします。

## 薬剤師の訪問薬剤管理の料金(訪問1回につき)

### ■ 1割負担の場合

介護保険利用	517円
医療保険利用	650円

料金はお持ちの保険の種類・負担割合によって異なります。  
お薬代とは別に、訪問1回当たり左記の料金がかかります。



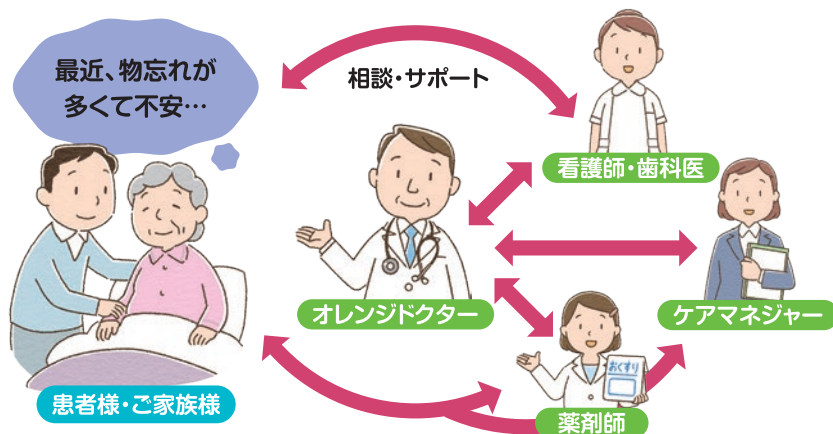
## 多職種による認知症サポート～行田モデル～

認知症相談医(オレンジドクター)や看護師、歯科医やケアマネジャーなど多職種間で連携を取り、生活の様々な課題を解決するしくみです。

また、病院に来られない方のため、在宅訪問による認知症検査も行っております。

薬剤師もサポートを行っておりますので、気になる事があればお気軽にご相談ください。

(アイン薬局行田店 薬剤師 百瀬)



在宅での診療や介護についてご相談をご希望の方はまずこちらへご連絡ください

### 行田市在宅医療・介護連携支援センター

「病気になるが、足が不自由で通院できない」、「寝たきりの家族がいて床ずれが心配」等の相談があるとき

TEL.048-553-2060

【相談時間】午前9時～午後5時

※土・日曜日、祝日、年末年始を除く

### 北埼玉地区在宅歯科医療推進窓口(行田エリア)

「歯科医院への通院が困難」、「訪問歯科診療を行っている歯科医院が知りたい」等の相談があるとき

TEL.080-1391-8020

【相談時間】午前10時～午後3時

(正午～午後1時を除く)※土・日曜日、祝日、年末年始を除く

「行田人(ぎょうだびと)」は、市内医療機関、歯科医院、薬局、介護事業所、市役所窓口等で配布しております。  
ご希望の方は各機関の窓口にてお申し出ください。

