

デイサービスななふく苑様にて

「お口の健康」ミニレクチャーを開催しました！

7月29日デイサービスななふく苑の利用者の皆様を対象に、「口腔ケアの重要性」についてお話しさせていただきました。当日は利用者様14名をはじめ、スタッフの皆様、ボランティアの小中学生も参加し、和やかな雰囲気の中で行われました。今回のようなミニレクチャーという形式は初めてだったのですが、利用者さんスタッフの皆様には好評いただきました。

「いつまでもおいしく食べよう！お口の健康のはなし」

お口のケアは、むし歯予防だけでなく、全身の健康を守るためにとても大切です。今回は、ご自宅でも簡単にできる2つのポイントをお伝えしました。

ポイント① お口の中をキレイに保とう！

お口の汚れが肺に入ってしまう「誤嚥性肺炎」を防ぎます。歯磨きや入れ歯のお手入れ、うがいを、特に夜寝る前には必ず行いましょう。

ポイント② 飲み込む力を鍛えよう！

お口周りの筋肉や舌の力を維持することが大切です。「パ・タ・カ・ラ」と発声するお口の体操や、たくさんおしゃべりする、歌をうたう、思いっきり笑うことも立派なトレーニングになります！

参加者の皆さん、とても熱心でした！

当日は、参加者の皆さんがデイスタッフの方も驚くほど、真剣な眼差しで話を聞いてくださいました。聾唼の利用者様にも、デイサービスのスタッフの方が手話で丁寧に伝えてくださり、全員で内容を共有することができました。

レクチャー後には、スタッフの方から「食事中にむせないようにするには？」とご質問をいただき、急遽「誤嚥を防ぐ食事の姿勢」についても追加で指導させていただきました。

ご参加・ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました！



ミニレクチャーを受けての感想もいただきました

- ・改めて口腔ケアの大切さを確認できた。利用者さんにも理解してもらえよう進めていきたい。
- ・口腔内の清潔にすることがいかに大事かということが利用者さんにもわかってもらえたと思う。
- ・短時間の講義がちょうどよく、利用者さんもしっかり耳を傾けていた。
- ・利用者さんの反応もよく、また機会があればお願いしたい

その他、ご意見や取り扱って欲しいテーマについて

- ・講義だけでなく、実際に一緒にやっていただくような体験型もやってほしい
- ・低血圧、高血圧の注意点や心配されること
- ・低血糖、高血糖の注意点や心配されること
- ・看護師目線での「デイサービスで〇〇について気を付けて欲しい点」など教えて欲しい

当ステーションでは、地域の皆様の健康づくりを応援するため、こうした出張ミニレクチャーも承っております。

「〇〇についてのレクチャーをして欲しい」などありましたらお気軽にご相談、お問い合わせください。



しあわせ生活

北坂戸訪問看護リハビリステーション

埼玉県坂戸市薬師町1-1北坂戸駅前ハイツ2号棟104号

TEL：049-282-8850 FAX：049-210-2100

HP：<https://happy-life-care.com/>