

# あおば 1月

令和2年  
1月号  
介護老人保健施設  
デンマークイン若葉台  
発行責任者  
広報委員会



皆様 明けまして おめでとうございます。  
本年も宜しくお願い申し上げます。  
また、皆様には本年もご健勝で  
お過ごしになられますよう祈念しております。



昨年は天皇即位の華やかな一連の儀式に目を奪われ、日本の伝統の奥深さに感嘆した一年でしたが、残念な事に台風災害で大都市も限界集落も関係なく甚大な被害を受け、自然に翻弄されやすい日本の一面を目の当たりにした一年でもありました。今年こそは無事な一年であるように願わずにはられません。

さて、今年は TOKYO 2020、東京オリンピック・パラリンピックが開催される年です。決まった時は5年も先、と書いていたが、あっと言う間にその年が来てしまいましたね。みなさん、チケットに応募されましたか？私事になりますが、我が家では娘がオリンピックの陸上のチケットに当選し、私はパラリンピックの開会式のチケットが当たり、嬉しいやら懐へのダメージに啞然とするやら、で泣き笑いでした。

また、皆様ご承知の通り、稲城市内は自転車のロードレースのコースの一部になっています。昨年7月にはトライアルレースが行われました。応援にいらっしゃった方はいますか？コースはデンマークイン若葉台の目と鼻の先のコープの前を通りますので、ご利用者様にも応援に出ただけだと良いな、と思っている次第です。観戦は無料ですし、ね。

この一年が皆様にとって最良の一年であるように願ってやみません。今年も皆様と互いに手を携えて、利用して良かったデンマークイン若葉台、を目指します。宜しくお願い申し上げます。



## 1月の行事

- |  |              |
|--|--------------|
| 1日(月) 書初め  | 新年会          |
| 2日(火) 書初め  | 4日(土) テイクアウト |
|  | 8日(水) 4F 5F  |
| 14日(火) 誕生会   | 9日(木) 3F 6F  |



# 誤嚥性肺炎の知識

## 誤嚥性肺炎

食支援プロジェクト



### 肺炎は国民病?! 日本人の死因第3位

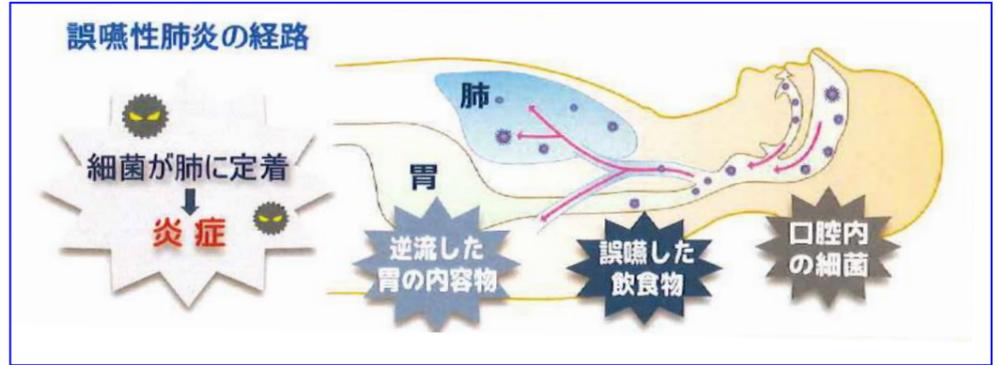
厚生労働省の報告では、平成 28 年の我が国の死因順位は、1 位が悪性新生物(がん)28.5%、2 位が心疾患 15.1%、3 位が肺炎 9.1%、4 位が脳血管疾患 8.4%、5 位が老衰 7.1%となっています。長い間、3 位が脳血管疾患、4 位が肺炎でしたが、平成 23 年から順位が入れ替わり、肺炎が 3 位になりました。また、肺炎で亡くなる人の 95%が 65 歳以上の高齢者で占められていて、さらに、高齢者の肺炎の 70%以上が誤嚥性肺炎であると報告されています。

### 誤嚥性肺炎の予防

#### 口腔ケアが大切!

誤嚥性肺炎は細菌を含んだ唾液の誤嚥によっても起こりますから、口の中を清潔にすること、つまり、口腔ケアが重要となってきます。

口腔ケアには大きく2つの目的があります。1つは、口の中をきれいにすることを主眼にした口腔ケアです。もう1つは、口腔の働きを維持・回復させることを主眼にした口腔ケアです。この2つの目的を考えた口腔ケアを毎日行うことが、肺炎予防にもなり、元気に食べ、



飲み込むことができる口づくりにもつながるのです。

口腔ケアの基本は、ブラッシング(歯を磨く)と洗浄(うがい)です。これは、入れ歯を使っても同じです。また、歯ブラシを上手に使って、口の手入れを毎日行うことを習慣にしてください。要介護高齢者の口腔ケアは手伝ってあげることが必要です。

## クリスマス会

4F



3F



5F



東京南看護学校の学生の皆様による  
ハンドベルの演奏

6F

