

2012年 11月29日(木曜日)

矢田地域包括支援センター主催 勉強会

矢田東地域在宅サービスステーション 城南ホーム共催

照ヶ丘矢田地域「認知症予防と口腔ケア」

矢田北会館(照ヶ丘矢田)において、地域の方々を対象に『「認知症予防」と「口腔ケア」』の勉強会を開催しました。

東住吉区保健福祉センターの野口保健師から、単なるもの忘れと認知症の違いについて解説いただきました。認知症予防のポイントとしては、運動を行うことと規則正しくバランスのよい食事をとること。また脳を活発に使うには、この勉強会のような大勢の方がいるところに参加して、みなさんと話したり、笑ったりすることが脳への刺激になり、認知症の予防になりますとお話いただきました。



野口保健師の解説



濱田先生の講習

東住吉区歯科医師会からは、濱田先生より、パワーポイントを活用して、食べる、飲み込む、噛むといった動作は、顔の筋肉を動かし、神経を伝って脳へ送られ刺激になり、脳の働きにとって重要であること。



また、歯が有るのと歯が無いのでは、噛むことができなくなることで認知機能にも差がでてくるが、歯の治療を行うことで改善されると解説され、口、歯、舌、唾液とそれぞれの役割についても、わかりやすくお話いただきました。

口腔ケアは非常に重要であり、汚れや雑菌が残らないように歯ブラシの使い方や口の手入れについても濱田先生から講習いただき、参加されたみなさんも改めて口腔ケアの大切さを理解いただけたと思います。

