

2013年 2月6日(水曜日)

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

住道矢田地域「認知症予防」と「口腔ケア」



中路保健師の解説

矢田東やすらぎセンター(住道矢田)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中路保健師から、「もの忘れ」と「認知症」の違いについて、会場みなさんにたずねながら、お話いただきました。有酸素運動を行い、食事を3回正しくバランスよくとる、一人ではなく、お友達と話したり、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解説いただきました。

東住吉区歯科医師会からは、河村先生より、「口腔内には約800種類もの細菌が生息します。よく噛むということは、単に栄養を体内に取り込むだけではなく、これら細菌に対する抗菌性を高めたり、全身を活性化させたりするだけでなく、認知症予防にもつながります。



河村先生の講演

認知症の50-60%をしめると言われる“アルツハイマー型”診断の1つの指標となる

“アミロイドβタンパク”は、よく噛むことにより、脳内での出現が抑制されることが、実験データ等からも明らかになっています。



また、要介護高齢者の肺炎による死亡は増加傾向で、口腔内の細菌が食物の誤嚥により気管支を通じ肺に入ることにより“誤嚥性肺炎”を引き起こし、死に至る原因となることがあります。的確な口腔ケアを行うことで、口腔内の細菌数を減らすことができ、誤嚥性肺炎になる可能性が減少し、ひいては嚥下機能、運動機能、認知機能などの向上へもつながります。

みなさまも、普段から“かかりつけ医”を持たれ、気軽に相談または受診できるような環境を整えておくことも、大切な予防法と考えております。」という趣旨のお話を頂きました。

