



3月号

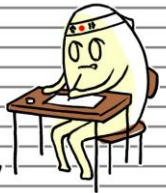
さやちゃん

# さやまだい

公民館・地区センターだより

平成30年  
2018年3月

まーくん



公民館主催

## シリーズ“目からウロコの介助のコツ”第3弾 「いつまでも、お口から美味しく食べたい！」



高橋愛子先生は狭山台在住

2月9日(金)13時から公民館ホールで高橋愛子先生(介護福祉士・歯科衛生士)による講座「高齢者に多く、死亡原因上位の誤嚥性肺炎とは?!」が開講され、定員(30名)近い参加者が熱心に聴講しました。▼高齢に従い歯数が減少し、食事のたびに噛む力、飲み下す力(嚥下機能)が低下します。通常、食べ物は噛んで唾液とともに食道に入ります。その際、食べ物が誤って気管に入ってしまう、口腔の食べかすや唾液の中の細菌が肺炎をひき起こします。

これは加齢とともに食道へ送る機能が低下し、気管に入ってもむせて咳で吐き出す力や細菌に対する抵抗力が落ちるからです。▼講座ではテキストを映像で写し「唾液の役割」「口腔ケア」「摂食・嚥下障害の原因」「嚥下の仕組みと誤嚥のメカニズム」を解説。「認知症と口腔の健康との関係」では、噛むことで歯根膜が押され、その刺激が歯髄の中の神経から脳へ伝わり認知症予防に繋がるという。とりわけ唾液は主に咀嚼補助、消化作用、抗菌作用などがあり、その分泌の促進は大切です。



関心高く、熱心に聴講

配られたガムを噛みつつ唾液が何回飲み込めるかの計測。また食事の介助では、介助者と被介助者のペアを組み、コップの水を飲みあいながらスムーズな飲ませ方のコツを体験学習。

参加者のOさん(70才代女性)「話をすることや、食べること、噛むこと、飲み込むことなど日頃の何気ない動作にもっと気を配りたい。食事の介助では相手の立場になって、ふさわしい動作を覚えることが大事だと思いました」▼高橋先生は生活者の目線で分かり易く解説され、有意義な学習会となりました。

(葛西記者)



### 追加募集

～年間講座～

### 初心者パソコン教室

年間を通して、ゆっくり着実にパソコンの基礎から学習を進めていける初心者対象のコースです。

- [日 時] 4月12日から来年1月までの木曜日 9:30～11:45(全27回毎月3回)
- [場 所] 狭山台公民館 学習室
- [対 象] これからパソコンを覚えたい方
- [費 用] 年間22,000円(テキスト代別途)
- [内 容] ワード、エクセル、インターネットなど
- [講 師] 狭山パソコン支援の会
- [定 員] 16名(定員になり次第締切)
- [条 件] ノートパソコンを用意できる方 (Windows7以降、office2010以降)
- [申込み] **受付中!**

電話で“狭山パソコン支援の会”へ  
Tel:04-2959-6272(鈴木)

狭山台地域づくりをすすめる会主催

## 春まつり

3月24日(土) 10:30～13:30

[会場] 狭山元気プラザ エントランス前

### 美味しい出店販売

さやま茶プリン・カレーライス・うどん・団子  
サイボクフランクフルト・ポップコーン・しいたけ  
ベルギーワッフル・煮こんにゃく玉・トン汁 他

### 陶芸教室生徒作品販売

花が生きる一輪さし・料理や菓子が生きる小皿等

### 実演

こころからウインド体操 笑いヨガ  
ノルディックウォーキング

### イベント 柳家小きん独演会

12:00開場 12:30開演

[会場] 狭山台地区センター 別室まちづくり活動室

[費用] 無料 ※当日11時より整理券配布

問合せ先: 狭山元気プラザ内 狭山台地区センター  
別室事務室 Tel:04-2958-6701

