



## ゆとりの会だより

西東京ゆとりの会（認知症の家族会）会報

2025. 7月

ゆとりの会の皆さん、こんにちは。お元気ですか？ 東京は梅雨に入ったあと、もう梅雨明け？と思うような暑さが続きました。皆様大丈夫でしょうか？この先も心配です。日本の夏は湿度も高く熱中症にも注意が必要です。水分をこまめに摂り、エアコンも適切に使い、体調を整えて、この夏を乗り切って行きましょう！

さて、7月のゆとりの会の会場は、田無公民館2階、活動室2で、始まりは1:30からです。8月のゆとりの会は例年通りお休みとなりますので、次回のゆとりの会は、9月です（8月下旬に会報でお知らせします）。会費がまだの方は、7月の会の出席時に1500円を会計まで。出席がなかなか難しい方は、4月の会報にも書きましたが、110円切手で14枚を、田村まで郵送して下さい。それでは、9月の会まで間も空きますので、暑い中大変ですが、7月のゆとりの会お待ちしております！

### 7月のゆとりの会のお知らせ

日時 7月9日（水）午後1:30～3:30  
場所 田無公民館2階 活動室2  
内容 懇談、情報交換



#### <6月の会より>

この日は、西東京市の介護予防出張講座の一つである、歯科の専門家による「お口の話」をお願いして、歯科衛生士の佐久間先生に来ていただきました。西東京市高齢者支援課生きがい推進係の山岸さんもいらっしゃいました。また講座開催のお声かけをしていた、西東京市地域サポート「りんく」の山越さんと安倍さんも参加されました。

#### <出張講座「要介護者と介護者自身の口腔ケアについて」>

\*山岸さんより、資料として、「オーラルフレイル予防」のパンフレットと「お口の筋肉を鍛えよう！」（A4版1枚）が配られました。

★歯科衛生士、佐久間洋子先生のお話

\*始めに先生から、会員に質問が3つあり、手を上げました。①義歯の人は？（6人）

②歯周病の人は？（4人）③むせる人は？（1人？）でした。

\*「摂食、嚥下とは」摂食とは食べること。嚥下とは飲み込むこと。食物を口の中から食道を通して、胃に送り込むことです。



\*食べる時、飲む時、唇は閉じています。“ごっくん”する時は息を止めています。（先生は歯の大きな模型を動かしながら）噛む時は、上の歯は動かない、下の歯が動き、前で噛んで、ペロ（舌）で動かし、奥ですりつぶす。噛むとだ液が出るのが大事！だ液と混ぜ上顎へ持って行き、喉に落ちる。食道に入れば、食道は伸びます。

\*噛めるかどうかは、上と下の歯がないとダメ。20本の歯があれば、「皆さん、歯医者さんに行ってください！」歯肉は、10代→20代→40代→60代と痩せていきますが、すき間があっても健康なら良い。

\*歯医者さんで歯周ポケットを測ったら、「どこが悪いか？」聞いて下さい。

\*食べる姿勢も大事です。

#### ★質疑応答

\*ビールがうまく飲めなくなったがどうすればよいのか？

➡下顎の筋肉が弱くなっているの、鍛えると良い。①おでこを押す。②寝て仰向けになり、足先を見るように頭を上げる。

#### ★介護者の方へ

\*口腔ケアをする時は、コップを2つ用意してください。ブラシを使う時は、きれいな水につけてから行ってください。

\*入れ歯を洗う時は、水を張った物の上で洗うこと。洗面台に落としたら割れます。今まで使ってきた物のほうが、その人に合ってくるから、使ってきた物が良いです。

★講座が終わってから、先生がこの日持ってきて下さった、歯ブラシ、歯間ブラシ、舌ブラシを見に、出席の会員が前の方へ来て、個人的に質問されている方もいました。

#### <田村より資料説明>

#### ① 新しい、西東京市「認知症ガイドブック」（令和7年3月発行）2つのポイント

1、認知症ガイドブック別紙（A4版1枚）に「西東京ゆとりの会」が載りました。

（2019年版のガイドブックには載っていましたが、2021年版のものから削除されていました）

2、認知症の診断が可能な専門医療機関が載りました。

#### ② 「あっとほーむ」（緑寿園広報誌令和7年春号）より

令和3年10月より開始された、新町施設整備が進み、令和7年10月、特養棟が完成。

「尚和緑寿」（しょうわりよくじゅ）として開設されます。鉄筋5階建ての建物、1階は交流スペース、2階からは特養利用者の生活スペースで、ユニット型個室のお部屋となり、1ユニット10部屋、全部で160部屋となります。個室となるため、今までの多床室に比べると、利用料金はお高くなります。新施設の落成式は9月23日です。

（新施設の入所案内、入居基準、入所申込書、利用料金試算表などの資料があります。

必要な方は、田村までお問い合わせください）





### ③ 新聞コピー

- \* 「介護問題を考える」(読売新聞、2025. 5. 25 気流欄より)
- \* 「ケアマネに、どこまで頼める？」(読売新聞、2025. 5. 24)
- \* 「介護者を支える・上」家族のストレス、専門職がケア(読売新聞、2025. 5. 31)
- \* 「介護者を支える・下」孤立しがちな男性、地域に「居場所」(読売新聞、2025. 6. 7)

★6月の会での資料ありますので、必要な方は田村までお問い合わせください

#### <介護中の方のお話>

◆ご主人を在宅介護中の奥様。「本人(ご主人)は元気、幸せ。私は落ち込んでいる」という奥様は、(愚痴を)ケアマネさんや、息子さん、娘さんに聞いてもらっているとのことでした。

◆奥様が入院中のご主人。週2回面会に行かれるとのこと。奥様の状況のいい時も悪い時も、反応が無い時もあるが「私自身が元気じゃないとダメ、私が元気でいられることが大事!」とご主人はおっしゃっていて、ケアラズカフェ「木・々」に行き、仲間とおしゃべりをされ、「カレンダーは(予定で)ほぼ埋まっている」とのことでした。

◆お姉様が島根県で一人暮らしの妹さん。遠いのでなかなか行けないので、今度お盆に行った時、ケアマネと今後のことを相談しようと思っているとのことでした。お姉様からこのところ電話が無いとのこと。それはそれで気になる妹さんでした。

◆奥様を在宅介護中のご主人。新しい「認知症ガイドブック」を見て「このガイドブックはなかなか良い、ガイドブックに載っている専門医療機関に行っている」とのこと。ご主人は、「来週、内視鏡検査がある。私(ご主人)が入院の時は、名古屋の(奥様の)妹が来てくれる」とのことでした。ご主人は6月3日付けの新聞の投書欄の内容をお話されました。老老介護の方のお話で「夫を看ている奥様の言葉で、『私自身がケガや病気をしない、心で支えながら暮らせることを、ただただ願っている』と書いてあり、自分だけじゃないと思った」そうです。

#### <介護中以外の方のお話>

◆サ高住(サービス付き高齢者向け住宅)にご夫婦で入った方が知り合いにいますが、自由に動けるのはいいが、少し飽きるという方がいた。

◆「今日は、歯の話もあったが、今は予約のいない歯医者に変えた。歯石を取ってもらった」とのことでした。

◆実母を看取られた方は、「母は、認知症のため、サ高住に入れなかった。老健に入ってから、特養に入った。特養で足を折ったが、あまりリハビリをやってくれない。今思うと、入所者がおとなしい人ばかりだったような気がして悲しくなる」と話されました。

◆今日は、とてもいい勉強になった。ボランティアで行っている特養でも、パタカラ体操をやっていた。歯のことで、お話があって良かった。



### <編集後記>

★6月のゆとりの会で、介護予防出張講座に「お口の話」を選択したのは、6月4日が「虫歯予防デー」なので、歯のことを考えていただくには相応しい月だと思った。講師の佐久間先生には、高齢者支援課の方を通じて、5月と6月の「ゆとりの会だより」をお渡ししてあったのだが、「ゆとりの会」の前々日、私宛にお電話をいただいた。認知症の家族会ということで、「どんなことを話してほしいか」を聞いてくださった。当日、歯ブラシなども沢山持って来て下さったのも、話の中でそうだった。

当日、要介護者の口腔ケアに悩んでいる介護者の方の声はあまり無かったが、私自身、母の口腔ケアに悩んでいたのも、話をさせていただき、お口を開けてくれない時などに、棒の先にスポンジの付いたものを使う時、スポンジをお口に入れてから頬の方へ持って行くと良いと教えていただいた。

「居宅療養管理指導」(介護保険と高齢者福祉の手引き P21)という介護保険のサービスもある。医師、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、歯科衛生士などが訪問してくれる。介護者の方は、知っていると良いと思います。

佐久間先生はもっと話したいことがあったと思うが、講座はとても好評だった。

★新しい「認知症ガイドブック」について、2つのポイントを会ではお話したが、もう1つ、行方不明対策のGPSが以前のものより小さくなり、GPS端末を収容できる専用靴やお気に入りの靴を加工するオプションサービスもあります。(ガイドブック P24)

★新聞コピー(読売新聞、2025. 5. 25)「介護問題を考える」には、様々な問題がある。私が会報を西東京市の事業所に配っていて感ずることもいろいろある。

\* あるグループホームで職員の募集をかけても集まらない。インドネシアの人5人とオンライン面接をしたという事業所もあった。また、半日タイプのデイサービスの所が2月閉鎖にということもあった。

\* ケアマネージャー不足という問題では、今まで、ケアマネが2人いたが1人になったという事業所も3か所くらい知っている。しかし、ケアマネが8人いるという事業所も飛び込みで発見できた。いい出会いもある。

●編集後記が長くなってしまいましたが、いろいろな情報も盛り込んだつもりです。今会員さんで心配、気にかかる方もいらっしゃると思います。皆で声掛け合っていきましょう!

(文責 田村)

●会報のお問い合わせは、田村まで。TEL 042-458-1672

