

つむぎだより

第36号

新年あけましておめでとうございます。
謹んで新春お慶び申し上げます。

高齢者介護はかつての措置制度から介護保険制度へ変わり、すでに25年が経過し、現在議論されているのは、高齢者人口がピークを迎える2040年代を見据えた対策です。

2043年には高齢者人口が3千9百万人を超え、独居高齢者や認知症高齢者が増加すると予想されます。一方では生産年齢人口が減少し、あらゆる産業での従事者不足となり、特に要介護高齢者が増加する中、介護従事者の確保が今以上に困難になるでしょう。そのため介護サービスの供給体制をどう維持するかが大きな課題となってきます。又介護保険制度を維持運営するため財源を確保するため、公平な費用負担の在り方も検討が行われています。

こういった介護を取り巻く状況に対し、昨年度から「認知症ケア」の質の向上へ向けての取り組みを行ってきました。この取り組みは社会福祉法人溪仁会全体で行っており、それぞれの施設、事業所で様々な活動を行っています。

手稲つむぎの杜では特養、認知症対応型デイサービス、小規模多機能居宅介護の各1名の「認知症ケアリーダー」が選任され、勉強会の開催や、個別のケアについてカンファレンスを行っています。また昨年4月からは毎月第3日曜日に「認知症カフェつむぎ」をはじめました。「認知症カフェ」では認知症をタブー視せず、理解を深め、安心して暮らせる街づくりを目的にしています。毎回、様々な専門家の方から認知症に関連したお話しを伺い、参加された地域の皆様と意見交換、カフェタイムと、予定の時間があっという間に過ぎて行きます。こういった活動を通して、介護施設としての専門性を活かしながら地域の皆さんと学び、そこから一緒に地域を支える役割を担って行きたいと考えています。

本年もご利用者、ご家族、地域の皆様に「安心」「信頼」いただけるように努力して参りますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



口腔ケアとは？ なぜ口腔ケアが必要なのか



口腔ケアとは、口の中の清潔を保つことで、むし歯や歯周病などのさまざまな口の中のトラブルを防ぐことに加え食べたり会話したりする機能（口腔機能）の維持・回復、全身の健康や生活の質の向上を目的に行われるケアのことです。

～口腔ケアによって得られるメリット～

- ・ 誤嚥性肺炎を予防する
- ・ 口臭を取り除き、不快感をなくす
- ・ むし歯や歯周病を予防する
- ・ 唾液の分泌促進、味覚の維持、食欲の向上
- ・ 全身的な病気を予防する
(心臓病、動脈硬化、糖尿病)
- ・ 口腔機能の維持改善、生活の質の向上など

加齢とともに変化する口腔内環境と お口のトラブル

口の中は細菌などの微生物が好む環境（湿度・温度・食べかすなどの栄養成分）が揃いやすいことから、元々良好な状態が保たれにくい場所です。特に年齢を重ねると、自浄作用をもつ唾液の分泌量が減ったり、あるいは体の一部が不自由になるなど、様々な理由で自力での口腔ケアが不十分となり、清潔な状態が得られにくくなることことから、歯の不具合や口腔内のトラブルが多くなる可能性があります。

口腔ケアの前に確認したい4つのポイント

- 1 いつ？** . . . 口腔ケアのタイミングや回数に確たる決まりはありません。1日3回（朝・昼・夜）ケアできるのが望ましいですが、その中でも夜（寝る前）にしっかりと汚れをとることが大切です。その理由としては、寝ている間は唾液の減少と口呼吸などにより乾燥しやすく、細菌が繁殖しやすくなるからです。
- 2 どこで？** . . . その方の身体状況によって、洗面所で行う、居室で行う、ベッドで行うなど様々考えられますが、いずれの場合も誤嚥しにくい安全で安楽な姿勢や体位をとることが大切です。座位や半座位は誤嚥しにくい体位とされています。顎を引いてやや前屈した姿勢をとるとなお良いでしょう。
- 3 だれが？** . . . 口腔内の状態や全身の健康状態を確認し、自力で行えるのか、自力で行える場合でも、十分にケア出来ているのか、または家族や介護者が主体となって行うのかなど検討しましょう。
- 4 どのように？** . . . どのような口腔ケア用具を使用するのか、介護が必要な場合はどの程度必要なのか、手段についても考えてみましょう。ケアに時間をかけすぎない、不快感を与えないやり方を工夫することも大切です。

口腔ケア用品と基本手順

- ★ **歯ブラシ**・・・ 高齢の方の場合、歯や歯ぐきが弱くなっている事があるので軟らかめの歯ブラシがおすすめです。
- ★ **入れ歯専用ブラシ**・・・ 通常のブラシよりも、入れ歯の洗浄能力が高いため、入れ歯を使用している方は、使用した方が良いです。
- ★ **デジタルフロス又は歯間ブラシ**・・・ 歯と歯の間の清掃に用います。
- ★ **舌ブラシ**・・・ 舌苔（舌の汚れ）の清掃に用います。
- ★ **スポンジブラシ**・・・ うがいでできない人の汚れを清拭したり、必要があれば粘膜などの清掃に用います。

※歯みがき粉はうがいができない人には**禁忌**です！

マウスウォッシュ（ノンアルコールタイプ）や歯みがきジェル、保湿剤などうがいができなくても使用出来る物もあるので、必要に応じて使用します。

～口腔ケアの基本手順～

まず最初に、入れ歯が入っている方は入れ歯を外します！

① うがい（ブクブク）
（できない人はスポンジブラシで清拭）

※この時、乾燥がある場合水で湿らせたスポンジブラシや保湿剤を使用し、口唇や口腔内を湿らせます！

② 歯の清掃



③ 舌苔の除去

④ うがいによる残存物の除去
（できない人はスポンジブラシで清拭）



⑤ 必要であれば 口唇・口腔内の保湿



～最後に～

手稲つむぎの杜では歯科衛生士が週に2回勤務しており、定期的に口腔ケアや口腔内の異常がないかどうかの確認を行っています。口腔内の環境を整えることで、「口から美味しく食べる」ことを支えていきたいと考えています。

クリスマス会



サンタクロースとトナカイが各ユニットを回りプレゼントを配ると、プレゼントを手にした皆様から自然と笑顔がこぼれ心あたたまるクリスマス会となりました。



もちつき会



餅をついた皆様の「よいしょ！」の掛け声が響き、笑顔で楽しい、ひと時になりました。



全国老人福祉施設大会・研究会議～JSフェスティバルin山口 奨励賞 受賞

令和7年9月4日～5日に行われました全道老人福祉施設研究会（第44回老人福祉施設研究発表会）にて最優秀賞をいただき、この度12月4日～5日に山口県山口市のKDDI維新ホールで行われました第4回全国老人福祉施設大会・研究会議～JSフェスティバルin山口～へ参加しました。第一分科会「その人らしさを支える介護の実践～根拠のあるケアの展開～」におきまして、「絶対家に帰りたい～90代夫婦の絆～」を発表し奨励賞を受賞致しました。つむぎ杜入居後、在宅復帰をされたケースをご本人、ご家族同意のもと研究発表会の題材とさせていただきます。研究発表会でも感じましたが、これからもその人らしさに向き合いながら、専門職として状況に見合った提案をしていくこと、そして、課題と向き合うとともに、「特養だからできない」ではなく「特養だからこそできること」を模索し実践していきたいと考えています。



ACP（人生会議） 勉強会を開催しました

ACP（人生会議）とは、もしもの時に備えて、自分の大切にしたいことや医療・ケアについて、家族や周囲の人と話しておくことです。講義のあと、カードを使った話し合いの道具「もしバナカード」を使い考えを深めました。

「もしバナカード」では、自分がもしもの時「何が重要なのか」そして「なぜそれが必要なのか」を考え、理解することができます。参加された皆さまからは「改めて考えるきっかけになった」など温かい言葉をいただきました。



認知症カフェのご案内

認知症カフェは、認知症のある方、ご家族、地域の皆様が気軽に集い、お茶を飲みながらお話できる場所です。

「もの忘れが気になる」「介護について少し話を聞いてみたい」そんな方も、どうぞお気軽にご参加ください。専門職も参加しており、ちょっとした相談もできます。参加、見学だけでも大歓迎です。

日時:2026年1月18日（日）
場所：手稲つむぎの杜
参加費：200円
（ドリンクとお菓子付き）
お問い合わせ
TEL：011-685-3726



編集後記

新しい年を迎えました。本年もご入居者一人ひとりに寄り添い、穏やかな毎日を大切にしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

発行日：2026年 1月吉日

発行責任者：社会福祉法人 湊仁会
介護老人福祉施設 手稲つむぎの杜
施設長 菊地 一郎

〒006-0812

札幌市手稲区前田2条10丁目1番7号

TEL：011-685-3726 FAX：011-685-3880

<http://www.keijinkai.com./shafuku/tsumugi/>

