

## 資料⑧

### 【指導説明書】

- ① ケアプランには、御自宅で生活していく上で重要なことが記載されています。大事に保管するとともに、時々記載内容を確認しましょう。また、何か問題が生じた時や、気になること、心配なことなどがある際には遠慮せずケアマネージャーや介護サービスを担当している方達に相談してください。
- ② 現在受けている介護サービスに不満や要望がある際には、ケアマネージャーに相談して下さい。介護サービスの内容や追加は比較的簡単にできる場合が多いですから。
- ③ サービス担当者会議には、ご本人やご家族も出来るだけ参加し、今後の介護についてや、生活方法などについて、介護職・医療職の方達と話し合いをして、問題点を解決していくようにして下さい。
- ④ 誤嚥性肺炎を防ぐために、義歯だけではなく口の中の歯がない部位（舌・上顎など）の清掃もしましょう。舌は汚れが付きやすく、それが口臭や誤嚥性肺炎の原因になります。夜寝る前に奥から手前に、軟らかいブラシなどで軽くこすってきれいにして下さい。
- ⑤ 喫煙は歯周病を進行させ、さらには糖尿病、脳卒中、心臓病など全身疾患の悪化を助長します。禁煙の努力をして下さい。
- ⑥ 食後のブクブクうがいは食物残渣（食べかす）を除去できるだけでなく、お口の機能の維持、向上にもつながります。必ず実施して下さい。
- ⑦ 食前の「健口体操」は、咬んだり、飲みこんだりする機能の準備体操になります。必ず行ってください。（パンフレットを参考にして行って下さい）食べる機能に関係している筋肉や神経も運動して刺激を加えないと、機能が落ちてしまい「むせ」が生じやすくなりますので。
- ⑧ 軟食やきざみ食だけでなく、硬めのお食事もあるよう心がけてください。硬い食べ物を良く噛むことで唾液も分泌され、脳にも刺激があり、認知症予防になります。但し事前に、歯科医に歯や義歯の状態を良く調べたもらってからにして下さい。
- ⑨ 口腔を含め、健康な身体はバランスの良い食事をするのが重要です。好きなものばかりを食べないように注意してください。
- ⑩ 水分の補給が不足しているようです、気をつけてください。水分摂取は健康維持に大変重要です。「むせ」があり、飲みにくい際は、主治医や看護師さんに相談して下さい。増粘剤を加えることにより飲みやすく出来る場合もあります。
- ⑪ ベットに寝たきりの場合には（じょくそう）が出来る場合があります。いったん出来てしまうと大変治りにくく痛みも生じます。体位の変更をよく行いましょう。褥瘡防止マットも介護保険で借りられます。また栄養状態が良くないと褥瘡が出来やすくなりますので、主治医や看護師さんのアドバイスも受けて下さい。