

健康の中心には口腔健康がある

自分の口からおいしいものを食べたい

口腔内の健康が、全身の健康につながります。なぜならば、おいしくて栄養価の高い食事を食べることができるから。口腔内の健康を守るために毎日の歯磨きや口腔ケアは重要ですが、専門職（看護師、言語聴覚士）からのアドバイスを受けることをオススメします。それが皆さんのQQL（Quality of Life）につながります。



公益社団法人 日本歯科医師会 歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル 2019年度版より一部改変引用



実施内容

ブローイング訓練



むせこみ時に吐き出すことができるように強化。

口腔体操



唾液分泌量、嚥下機能の柔軟性確保。

口腔ケア指導



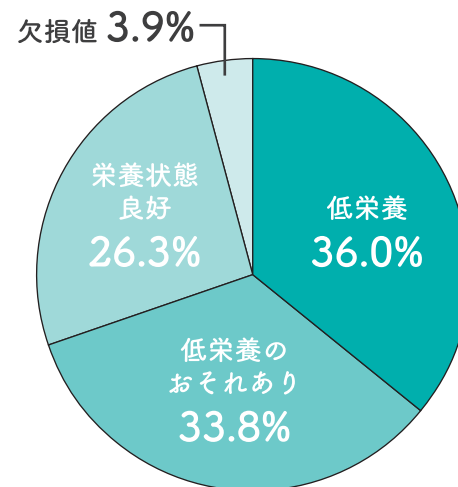
誤嚥性肺炎予防、口腔内清潔維持、食欲促進。

食事の重要性

健康のまま、自分らしく最期まで

「食」という分野から健康管理をしていく。

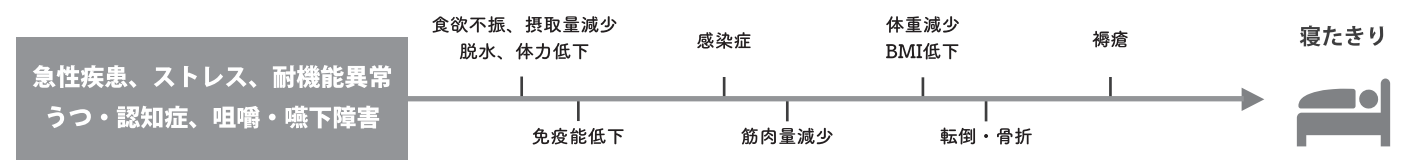
「食」は習慣なので、悪くなってしまってから改善するのは非常に難しい。要介護認定を受けた数多くのご利用者様と接する中でこの想いと現実とはどんどんと強くなり、住み慣れた地域・自宅で生活を継続することに置いて、専門職（管理栄養士）と連携を取り、サポートします。



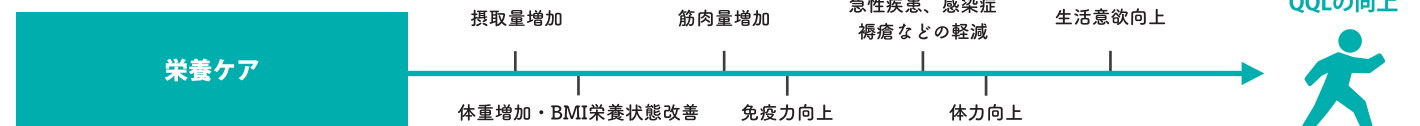
65歳以上の高齢者の **約7割**

「低栄養」もしくは「低栄養のおそれがある」

国立長寿医療研究センター「平成24年度在宅療養者の摂食状況・栄養状態の把握に関する調査研究報告書」より一部改変引用



負のスパイラル 低栄養から筋肉量が減少し、ADLが低下すると転倒のリスクが増加する。また免疫能が低下し、易感染症が高まる。



正のスパイラル 低栄養が進行すると回復に時間がかかることから、早期の栄養介入が大切である。また介入後も栄養状態をある程度観察・評価することができれば、退院後に居宅管理となった場合でも、栄養のケアの継続が可能である。

MNA*高齢者の「未来予想」. Nestle Nutrition, 2010. より一部改変引用



実施内容

管理栄養士との相談



摂取すべき栄養について目標を立てて実施。

必要に応じて自宅訪問



1週間は21食、1食1食を注意して栄養改善。

定期的な体力測定



身体機能の変化や体重の増減を確認。