

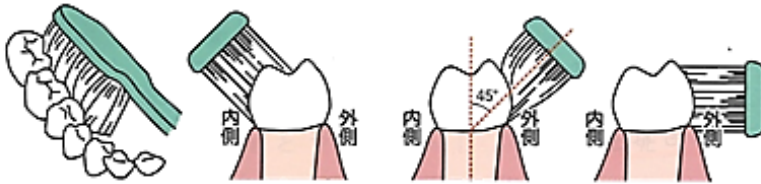


口腔ケアで高齢期の健康維持増進！

正しいブラッシング

ポイント

- ①歯の表側は、歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動する。
- ②前歯の裏側は歯ブラシを縦に使用する。
- ③歯と歯の間は、デンタルフロスか歯間ブラシを使用し、歯ぐきを傷つけないようにゆっくり前後させる。



下の奥歯の裏側のあて方 内側のあて方 歯と歯ぐきの境目のあて方 外側のあて方

歯磨きは、虫歯を予防することはもちろんですが、歯垢除去や歯周病の予防のためにも欠かせません。歯磨きに限らず、口の中を清潔にしておくことは、誤嚥性肺炎を防いだり、嚙む力や嚥下機能向上などの様々な分野に大きな影響を与えます。

口は、食べる・呼吸をする・話す・笑う、人とのコミュニケーションや表情をつくる器官として大切な役割を担っています。

介護休暇

介護離職が取りざたされています。年10万人もの離職者が出るとは、身につまされますね。介護保険開始から10年たった平成22年に介護休暇が制定され、介護に必要な時間を保障することになりました。有給無給の対応は会社ごとに異なるのですが、会社の就業規則には書かなければならなくなっています。

介護休業制度

要介護状態家族一人に対し1回、通算して93日まで介護休業を取得することができる。

介護休暇制度

対象家族が1人の場合は、年5日、2人の場合は年10日を限度として、介護や通院・サービス利用手続き等のために、介護休暇を取得することができる。

このほか「介護のための勤務時間の短縮」「時間外労働の制限深夜業の制限等の仕組み」があります。有給休暇との違いは、会社から変更指示ができないことです。有給休暇は、申し出ても会社から人の手当がつかないので日を変えてくれといわれる可能性があります。介護休暇の場合は、今日必要なので今日休む（実現は大変でしょうけれど）ことになります。

ホントは、介護保険が充実して、介護に従事する人の待遇が改善して、介護の仕事する人が増えて、施設介護が充実する（施設があるのに、働く人がいなくて、稼動しない施設がある！）ことが何より望ましいのですが、それをするには、介護保険料がとて高くなってしまふといわれます。今の倍にもなることは確かに厳しい。

具体策は不明ですが、まずもって社内や地域でおぎないあうことが、大切なんでしょうね。

「風邪の予防にホットヨーグルト」

最近、「風邪の予防にヨーグルトがいい」といわれているのをご存知でしたか？寒くなるこの季節、お腹が冷えてしまうのではとお考えの方におすすめなのが、**ホットヨーグルト**。

ヨーグルトを温めることで、胃腸にも優しく、カルシウムの吸収率が上がります。しかし、乳酸菌は63℃以上で死んでしまうため、レンジで軽く温めるだけにしましょう。100gあたり500Wで40秒程度を目安に温めてお召し上がり下さい。

