



おにぎり通信

2020年3月7日（土曜） 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷、銀座、日比谷、秋葉原、日本橋、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

新型コロナウイルス感染症の広がりが止まりません。新型コロナウイルスは、空気感染ではなく、飛沫感染（くしゃみや咳で飛び出たウイルスを他の人が口や鼻から吸い込んで感染）や接触感染（くしゃみや咳で出たウイルスが周りの取っ手やスイッチ等に付き、他の人がそれに触って手に付き、その手で口や鼻に触って感染）でうつります。従って、インフルエンザと同じように、感染を防ぐためには、人ごみでくしゃみや咳をしている人に近付かないことや、十分に時間を掛けて丁寧に手洗いをすることが、とても大切です。一方でこの冬は、暖かいことに加えて、コロナウイルスによって皆さんが感染にとても気を付けているため、インフルエンザにかかる人が少なくなっています。

☆2月25日（火）福祉行動報告

どなたも来られませんでした。

次回の福祉行動：3月9日（月）

東京駅丸の内南口地下に朝8時30分までに来てください。車輪の前に「おにぎり通信」を持った者が待機しますので、声をかけてください。病気やケガの治療を希望される方や体を休めたい方と「福祉事務所」に同行します。福祉行動は原則、毎週月曜日に行います。福祉行動は、参加される方がご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと福祉事務所に伝えることで成り立ちます。

最寄の福祉事務所

中央区福祉事務所・・・中央区築地 1-1-1 中央区役所4階

千代田区福祉事務所・・・千代田区九段南1-2-1 3階

【オーラルフレイル】

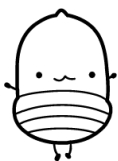
今年4月から「フレイル健診」が始まります。これは、後期高齢者(75歳以上)を対象とし、健康状態をよく把握するとともに、介護が必要となる一歩手前の、身体が弱くなった状態(フレイル)に対する関心を高めて、生活を改善し、予防をすすめようとする狙いがあります。

フレイル健診は、全部で15の項目がありますが、そのうちの2つは、口の中(オーラル)に関する質問です。その質問は、

1. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
2. お茶や汁物等でむせることがありますか

というものです。こうした食べたり飲んだりすることに関する衰えは、「オーラルフレイル」と呼ばれます。オーラルフレイルのうち、歯の健康をはじめとする噛むことに関しては、意識をしている人が多いですが、見逃しがちなのが、飲み込むことについてで、先程挙げたフレイル健診の2つめの質問は、これに当たります。

飲み込む力は、40代、50代から徐々に低下すると言われています。「むせ」は、食べたり飲んだりしたものが、食道から胃ではなく、誤って気管から肺に入り込む、いわゆる誤嚥によるもので、肺炎や窒息などを引き起こします。食事中によくむせる場合、飲み込む力が低くなっている可能性があります。この対策として効果的なのが、「嚥下体操」です。口から深呼吸をする、首や肩を前後上下左右に動かす・回す、舌を出して左右に動かす・回す、「パ」「タ」「カ」「ラ」と大きな声で言う、おでこと手のひらで押し合いっこをする、といった体操をすることで、飲み込むための筋力が鍛えられることとなります。



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せず、ゴミ箱に入れるなど、片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは必ずその日のうちにお召し上り下さい。また、お1人1個でお願いします。

四ツ谷おにぎり仲間 千代田区麴町6-5-1 聖イグナチオ教会
連絡先 080-7967-8672 (連絡可能時間 毎週土曜日午後3時~6時)