

# ささえりあ子飼だより 令和5年度 3月号

熊本市高齢者支援センターささえりあ子飼 広報誌 (令和6年3月1日発行)

「ささえりあ」は、地域における高齢者の総合相談窓口として、高齢者が住み慣れた地域で尊厳のある生活を継続できるように支援する相談機関です。定期的に広報誌を発行しています。ぜひご一読ください。

## 3月の第2土曜日は世界腎臓デーです！

高血圧、糖尿病などの生活習慣病やさまざまな原因で腎臓の機能が低下してしまった状態が慢性腎臓病（CKD）です。

腎臓は一定のレベルまで悪くなると自然と治ることはない為、病気が進行すると腎不全になる場合もあり、病気に気付かなかったり、治療を行わず放置してしまうと人工透析が必要になります。

### 症状

初期の段階では自覚症状がほとんど出ません。進行すると、

**夜間尿、むくみ、立ちくらみや貧血、倦怠感、息切れ**などの症状が現れます。ですが、こうした症状を自覚するようなら、すでにCKDがかなり進行して重度腎不全になっている可能性が考えられます。



### 予防する為のポイント

- ・ バランスよく食べる
- ・ 塩分を控える
- ・ 野菜、果物をたくさん摂る



- ・ 血圧、血糖管理
- ・ 太り過ぎに注意
- ・ お酒を飲み過ぎない
- ・ 禁煙



熊本市 健康づくり推進課 ホームページより  
([https://www.city.kumamoto.jp/hpKiji/pub/detail.aspx?c\\_id=5&id=7431](https://www.city.kumamoto.jp/hpKiji/pub/detail.aspx?c_id=5&id=7431))

### 早期発見する為に

定期的に健康診断を受け、尿や血液の検査をすることが早期発見につながります。尿検査（尿たんぱくが出ていないか）と血液検査（血清クレアチニン値）から腎臓に異常がないかを判断する事が出来ます。

尿たんぱく陽性の方は早めに病院を受診された方がいいでしょう。



健康診断の結果、『尿たんぱくが（1+）以上』や『eGFRが60未満』だった場合は腎臓の異常が疑われます。腎臓は自然に治ることができない為、自覚症状がなくても早めに病院受診をしましょう！

【発行元】お問合せ先  
熊本市高齢者支援センター  
ささえりあ子飼 広報誌

熊本市高齢者支援センター  
**ささえりあ子飼**  
(熊本市中央3地域包括支援センター)

担当校区：黒髪校区・碩台校区  
熊本市中央区西子飼町8番18号（子飼商店街内）

☎ 096-243-2233

# オーラルフレイルって何？

介護老人保健施設なでしこ 言語聴覚士 村上愛

知って予防！

英語で、「オーラル」とは「口腔」、「フレイル」は「虚弱」という意味です。つまり、**口腔機能の衰えが全身の老化につながる**という考えが「オーラルフレイル」です。



歯周病など

噛めない  
歯が抜ける  
口腔機能の衰え

オーラルフレイルは、**予防・改善が可能**です！要介護状態への進行を食い止めましょう！！

むせが増える

体力低下  
歩けない

食欲低下

寝たきり

喉につかえる

誤嚥性肺炎

健康な状態

オーラルフレイル

要介護状態

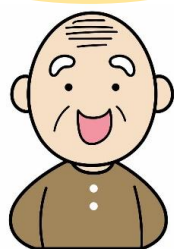
## オーラルフレイルを予防しましょう！

いつまでも楽しく美味しく食べられる身体で過ごしましょう♪

### ①口やのどの運動で、**噛んで飲み込める身体**を維持しましょう！

#### 嚥下体操

タタタ  
舌先を上げる運動



パパパ  
くちびるの運動

カカカ  
舌の奥の運動

ラララ  
舌先をはじく運動

#### 【実施のポイント】

- ・口を大きく動かしてはっきりと発音しましょう
- ・ゆっくり繰り返したり、早く繰り返して練習しましょう
- ・食事の前に行うと、口の動きの準備になります

パタカラ  
パタカラ



### ②お口の中が「ちょっと変だな」と思ったら**歯医者さん**に相談しましょう！

入れ歯が合わない  
入れ歯が痛い



歯が抜けそう  
歯ぐきが弱い



口が痛い・渴く  
臭いが気になる

【発行元】お問合せ先  
熊本市高齢者支援センター  
ささえりあ子飼 広報誌

熊本市高齢者支援センター  
ささえりあ子飼  
(熊本市中央3地域包括支援センター)

担当校区：黒髪校区・碩台校区  
熊本市中央区西子飼町8番18号 (子飼商店街内)

☎ 096-243-2233