

## デイサービスを利用するにはどうすればいいの？



### ①介護度の申請（介護認定を受ける）

- 介護認定を受ける為に、お住いの地域の市役所や地域包括支援センターで申請をします。「デイサービスを利用したいが介護認定を受けていない」事を窓口で相談することで、必要な書類をそろえてくれたり手続きのお手伝いをしてくれます。

### ②介護度の確定（保険証の交付）

- 訪問調査→市の職員がご自宅に訪問し聞き取りなどの調査を行います。
  - 一次判定→介護認定ソフトというものを使用してコンピューターによる判定が行われます。
  - 二次判定→介護認定審査会により認定の判定が行われます。
- 認定結果は、申請のあった日からおおそ30日以内に利用者へ通知される事になっていきます。

### ③担当ケアマネージャーの決定、契約

- 認定が出ると担当のケアマネージャーさんが決まります。
- ケアマネージャーさんと契約してデイサービスの利用について説明を受けたり体験や見学などをします。

### ④ケアプラン作成

- 一人一人の目標に応じたケアプランをケアマネージャーさんが作成します。

### ⑤デイサービスとの契約

- デイサービスを体験・見学した後に利用したいデイサービスを決定しデイサービスと契約します。

### ⑥デイサービスの利用開始

いつまでも自分の足で歩き続けたい！  
利用者様の想いを叶えるため、  
スタッフ一同全力でサポートさせていただきます。



タシマ創健

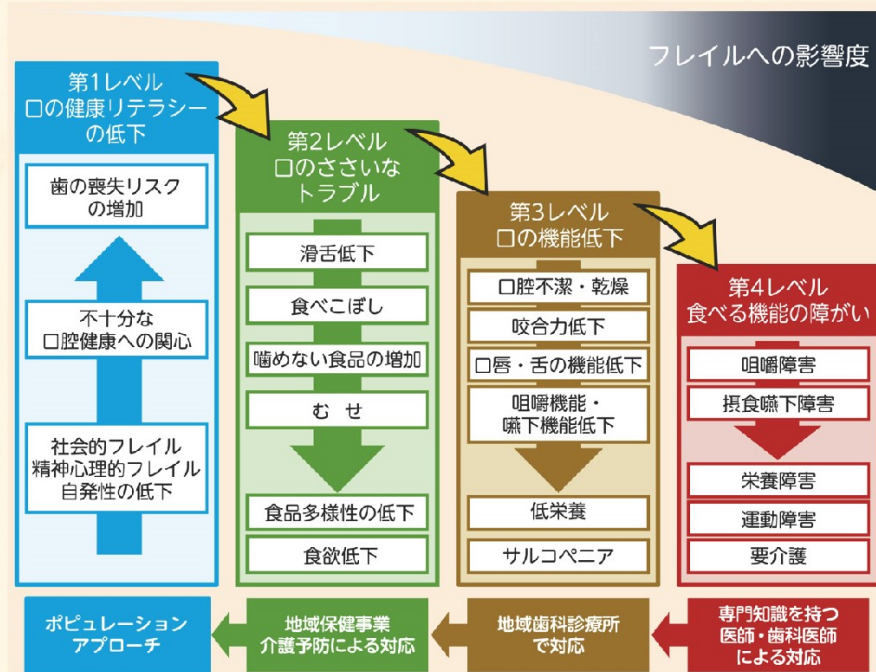
TASHIMA Vol.129



GENKI NEWS



## 口腔機能低下とフレイルの関係



これはオーラルフレイルの概念図です。（東京都健康長寿医療センター研究所）超高齢社会の課題でもあるフレイルについて口腔機能の老化の問題、社会的問題、精神的問題、食・栄養の問題が複合して生じた衰えです。第1レベルでは少し生活範囲の縮がりますが、社会全体で少しずつリスクを軽減していく努力を行うと低下を予防できます。第2レベルは口のささいなトラブルとあります。ここで口唇、頬、咀嚼の訓練を怠ることなく継続していきたいと思えます。第3レベル、第4レベルへの衰退を予防したいです。



http://www.tashima.jp

尾道院

〒722-0037 尾道市西御所町6-13  
tel:0848-25-5397

松永院

〒729-0104 福山市松永町5丁目6-11  
tel:084-939-6088



http://hogrel-fitness.jp

〒722-0037 尾道市西御所町6-11  
tel:0848-25-2006



https://tashima-day.jp

尾道店

〒722-0037 尾道市西御所町6-13 2階  
tel:0848-25-2002

東尾道店

〒729-0141 尾道市高須町584-1  
tel:0848-38-2009





## 第2レベルの取り組み フレイル予防と口腔ケアの取り組み

フレイルとは加齢や疾患によって身体的・精神的な様々な機能が徐々に衰えていき脆弱になった状態の事です。

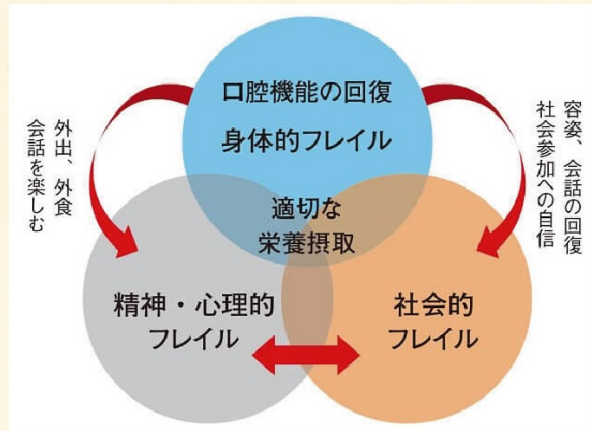
私達の取り組みとして、2種類の口腔ケアが必要になります。

一つは、器質的口腔ケアです。口腔内の衛生面を保つための歯磨き歯茎や舌に付着した細菌を綺麗に取り除く事です。

2つ目は機能的口腔ケアです。滑舌、嚙む、飲み込む、話す、笑うなど口腔の筋肉の働きを活性化させます。食品も多様化もでき姿勢を整える事で食事の時のむせを予防します。

どちらも大切な口腔ケアです。

口腔ケアを継続することによって適切な栄養を摂取し身体的機能低下を予防することができます。



## お食事の前に首の運動を行いましょう。

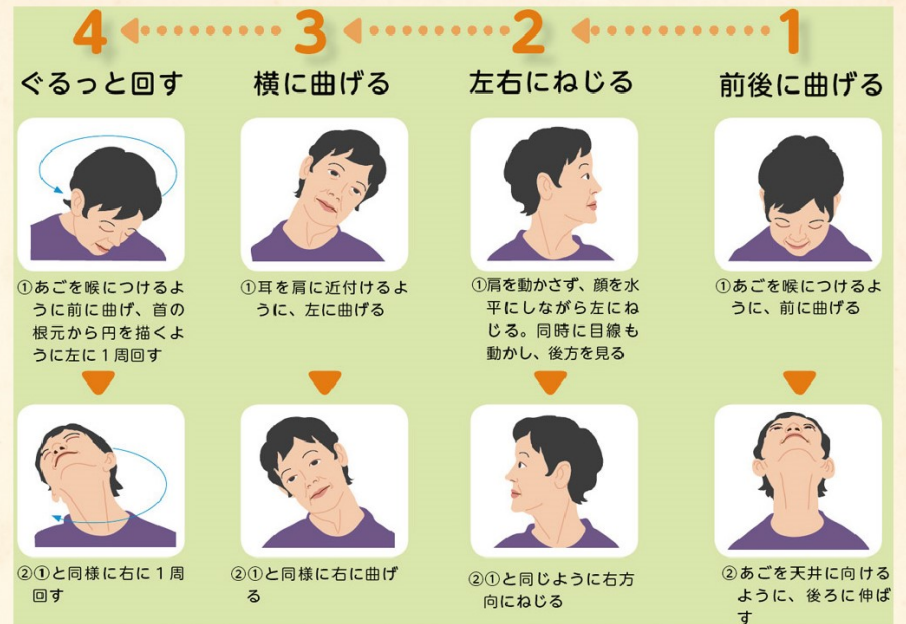
意識せずに飲み込むと飲み込むタイミングがずれて、むせる頻度が多くなります。

首の体操を行う事で食べ物が喉を通りやすくなりなり、首の緊張もほぐれて口が開きやすくなり食物が噛みやすくなります。

**体操のポイントは息をしっかりと吐きながら反動をつけない事です。ゆっくりストレッチを心がけましょう。**

①～④の発声運動も舌の動きが良くなります。口腔内で食べ物が唾液とよく混ざり味覚の活性化や消化を助けます。

- ① 唇をしっかり閉じてから開いて「パパパ...」と発音します。
- ② 舌先でお口の天井（上前歯の裏側）をはじいて「タタタ...」と発音します。
- ③ 舌の付け根をのどの奥に引くようにして「カカカ...」と発音します。
- ④ 舌先を上上げて「ラララ...」と発音します。

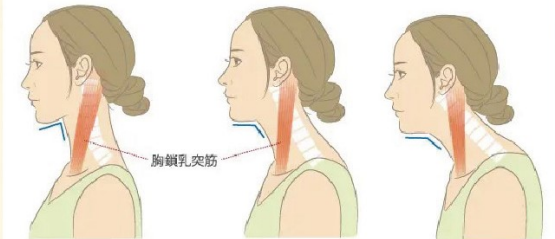


レッツ体操・ゴックン体操 誤嚥予防 全日本民医連のイラスト掲載

## 年齢を重ねても ずっと美しい姿勢が大事

なぜ、首のストレッチと呼吸法がフレイル予防に必要なのでしょうか。

- 正しくはっきりと発声 会話を楽しむ
- むせや誤嚥を予防
- 咬筋、咀嚼の強さ お食事を美味しく！



フレイル予防 生活機能向上

声が出にくい 咀嚼力の低下  
食べ物がむせる 会話の減少・外出が減少  
肩こり



呼吸によって横隔神経活性化。  
横隔神経は嚥下機能や発声にも影響します。

