

あけましておめでとうございます。

コロナ禍での3度目の新年となりました。全国では3,000万人、新潟県でも40万人もの感染者数となっており、気の抜けない日々が続いていますが、本年が皆様にとって幸多き年となりますようご祈念申し上げます。



口腔ケアで介護予防を

高齢者が要介護状態になる主な原因には、脳血管疾患や衰弱、転倒・骨折、かぜ・肺炎、認知症などがありますが、これらは歯と口の健康にも関係しています。

高齢者が長く健康を維持するには、栄養バランスのよい食事と適度な運動を心がけ、活動的な毎日を送ることが大切です。しかし、歯や口の状態が悪いと食欲をなくし、活動量も少なくなり衰弱や転倒・骨折、認知症などが起きやすくなります。

歯周病は脳血管疾患や心疾患にもつながり、また口腔内の細菌による誤嚥性肺炎も大きな問題となっています。

高齢期の健康寿命と介護予防には口腔ケアが非常に大切です。

(在宅介護支援センターたかつぼ)

新型コロナウイルス感染症について

12月に入所している皆さんの2価ワクチン接種は終了し、今月は職員の接種を行います。

成人の日（1月9日）の高坪山です。

