

大野北第2高齢者支援センター季刊誌

大野北の国から2

通算003 平成27年度 第3号

簡単Q&A

『マイナンバーって何だろう？』

平成27年10月から12月を目途に、12桁のマイナンバー（個人番号）の通知が始まりました。そこで、マイナンバーの基本をおさらいしてみましょう。

注）内閣府大臣官房番号制度担当室がホームページで公開している情報などを参考に作成していますが、イメージ図は公開されている物を参考に独自に作成しています。

① マイナンバーって何？

マイナンバーとは、中長期在留者や特別永住者などの外国人を含め、日本で住民登録をする全ての人に割り振られる番号です。結婚で名字が変わっても、原則、番号は一生同じです。

② 何のための制度？

行政と地方公共団体などでバラバラに管理していた個人の情報をまとめることで、行政の効率化、国民の利便性向上、公平かつ公正な社会の実現を目指しています。



③ 何が届くの？

実際の番号を知らせる「通知カード」が、10月時点の住所地に、簡易書留で郵送され、来年1月から希望者に無料で配られる「個人番号カード」の交付申請書も同封されています。

不在で受け取れなかった場合、1週間は最寄りの郵便局で保管され再配達が可能ですが、その後は原則、住所地の市区町村窓口での受け取りになります。

注意！

マイナンバーは一生使う番号です。行政だけでなく、税や社会保険の関係で民間企業でもマイナンバーを利用することはありますが、重要な個人情報ですから、取扱いには十分注意して下さい。



あなたのマイナンバーが漏れていて、このままでは犯罪に使われる。情報漏えいの処理をするために費用が必要だ。

といった、特殊詐欺の増加が予想されますから、十分に注意しましょう！

機能的

機能的口腔ケアで、健康な生活を目指しましょう！

相模原市では、65歳以上の方(注)に『基本チェックリスト』をお送りし、ご回答頂いた皆様には、介護予防の視点から『結果アドバイス票』をお送りしています。

(注)65歳、70歳、75歳・・・、と5歳刻みの年齢の方にお送りしています。

大野北第2高齢者支援センターに届いた平成27年4月～9月の90人分のデータを見ると、

何と！ 6割以上の方が

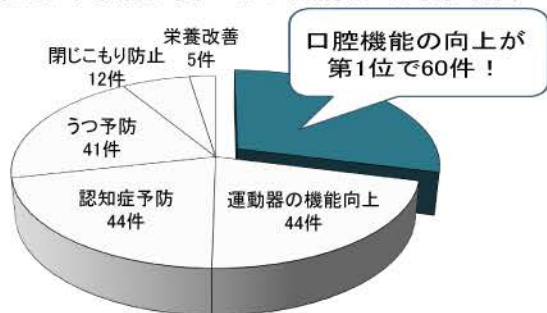
半年前に比べて固いものが食べにくくなった

お茶や汁物などでむせることがある

口の渴きが気になる

といった、口腔機能の違和感を感じていることが判りました！

大野北第2担当エリア内の基本チェックリスト回答者の中で
気がかりな点が見つかった場合の対象項目



口腔機能の向上が第1位で60件！



お口の機能を回復させ、維持・向上させるための「機能的口腔ケア」を行って、少しずつでも、いろいろな食物を食べられる状態を保ちましょう！



シニアのための歯っぴー健康セミナー

相模原市では、専門家を招き、お口の体操や口腔清掃などの具体的な方法を学ぶ5日間コースの【無料】セミナーを年3回開催しています。

介護保険の認定をお持ちの方はご参加頂けないなど、条件がありますので参加に対するご相談は、こちらをお願いします。

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:15)

大野北第2高齢者支援センター



「機能的口腔ケア」は、食事前が効果的です！

① パタカラ体操を行いましょう！

★パタカラ体操はお口の代表的な体操の一つで、食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるための、発音による運動です。

★「パ」「タ」「カ」「ラ」と順番に発音する、「パ・パ・パ」「タ・タ・タ」…と一つの言葉を数回続けるのどちらでも構いませんが、ゆっくり・ハッキリと発音するように心掛けましょう。

『パ』

唇をしっかり閉じて、食べこぼしを無くすための訓練です
(唇を閉める筋力を鍛えます)

『カ』

食べ物をのどの奥へ運ぶための訓練です
(気管への侵入を防ぎます)

『タ』

食べ物を押しつぶす・飲み込むための訓練です
(舌の筋肉をつけます)

『ラ』

食べ物を口腔内に運び、飲み込みやすくする訓練です
(舌の動きを良くします)



② 唾液腺をマッサージしましょう！

★お口の中には唾液腺と呼ばれる、唾液の出やすいポイントがあります。

★唾液腺のマッサージには、唾液の分泌を促すと共に、口の周りの筋肉の緊張をほぐし、口を開きやすくする効果があります

注意！ 発熱や虫歯のある時、リンパ腺が腫れている時は行わないで下さい。



指全体で耳の前、上の奥歯の辺りを後ろから前に円を描く様に押す。



親指をあごの骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下からあごの下までを順番に押す。



両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す。

お時間がある時は、①・②に加えて舌のストレッチを行いましょう。

★舌のストレッチは、舌の動きをスムーズにして、食べ物を嚥んだり飲み込んだりする動きの改善と共に、唾液分泌の促進に効果があります。

(A) 口を開けたまま舌を前方に突き出す



(B) 鼻先の方に舌を伸ばす



(C) 口を開けたまま舌を左右に出す



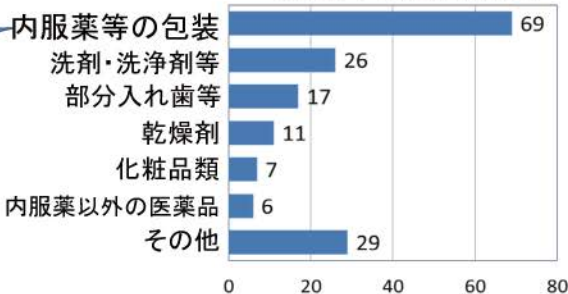


お薬の誤飲・誤食に注意！

★消費者庁に寄せられた誤飲・誤食の事故情報によれば、最も発生件数が多かったのは『薬の包装』の誤飲でした。

特に、プラスチックとアルミなどの薄いシートで1錠ずつ分けて包装するタイプの誤飲が53件もありました。

誤飲の製品別件数



年代別に見ると、75-79歳、80-84歳の事故が多くみられます

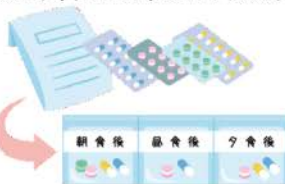


⚠️ ここに注意！ ⚠️

- ①食品と薬は分けて保管しましょう
- ②認知症の方の手の届く所に置かないようにしましょう
- ③薬の包装シートは1錠ずつに切り離さないようにしましょう

お薬カレンダー等を利用するために1錠ずつ切り離している場合

主治医または薬局に相談してできるだけ一包装すると、管理も楽になります。



大野北第2高齢者支援センター

〒252-0233

相模原市中央区鹿沼台1-3-17 ヴィアーレ鹿沼台1-C

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:15)



お気軽に
ご相談下さい。

編集後記

11/28(土) あじさい会館で「介護の日」の市のイベントが開催されます。

11月11日は何の日？
実は、一年の中で、日本記念日協会が認定した記念日の一番多い日が、11月11日です。
センター内で訪ねたところ「ポッーの日」と答えた職員が二名いましたが、そこは「介護の日」でしょ！