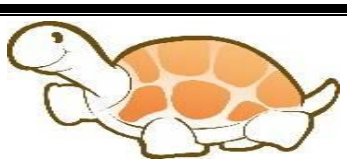


のこのこたより



令和　8年11月　第139号

社会福祉法人　晃宝会
特別養護老人ホームあじさい園　宝

住所：奈良市南肘塚町99番1
電話：0742-24-0878　　fax：0742-23-0373

「地域共生社会の実現をめざして」

兵庫県の関西福祉大学社会福祉学部教授藤原慶二先生のお話です。先生は兵庫県内のあらゆる市町の専門職アドバイザーとしてそれぞれの市町に出向き、地域課題の抽出、地域の機能強化、システムの構築に携わられています。その中で感覚的にできている(行政や専門職サイド)と感じても、地域の実情とマッチしているか、とモヤモヤ感があるのです、と。

地域包括ケアシステムは専門職のネットワークであり、地域福祉は地域住民の存在が大きい。専門職のとらえる地域課題と地域住民の地域課題にはズレがあり、専門職同士のズレもある。ズレていてもよいので発言することこそ大事で、ここをうまくコーディネートできればよく、そして、その役割を生活支援コーディネーターが行えればよいのではないか、と。

地域共生社会（我がこと丸ごと）を目指してはいるが、少子高齢化、生産年齢人口減少、その上社会福祉力はさらに必要とされるにも関わらずその力は衰え、専門職ひとりの労力の増すことが目に見えている。そんな中地域共生社会の構築にどう取り組むか。先生のお考えは、AIの活用、例えばケアプランなどで0から1を作る業務をAIが担当、そのあとの多様化複雑化する個別の内容について1から2を作る業務をケアマネジャーが行うなどして乗り越えられないか、と。

地域包括ケアシステムとは、自宅のあるところで生活を継続すること、住み慣れたところで包括的支援体制を作るためには、エリアごとの自発的なアイデアが必要で、自分に合うサードプレイスを複数もつことを提案されていました。例えばカフェや認知症カフェなど居心地が良く会話を楽しめるところです。また、若いうちから地域に愛着を持ち、休日も家にこもらず近所を歩いて探検し（地域踏査）地域のことを知ることが大事、町内の方々と挨拶をして地域の風通しを良くするなど、今日からできることのアドバイスもありました。

退職後、生活の場が自宅となった時、居心地の良いサードプレイスを複数持って、地域で楽しく暮らす未来を想像し準備していくことが大切です、と。

そして、専門職は地域に関わる時、焦って地域を操作して施策化してしまいがちだが、住民さんの持つエンパワメントを引き出すべく、住民自ら考え選択し、自らの手で地域共生社会が実現できるようになれば、住み慣れた地域で長く生活できるようになるはず、と締めくくられました。

極楽坊あすかこども園の園児さん達が来園してくださり、体操や元気な歌声を披露してくれました。手あそびでは、「頭肩ひざぽん」やじゃんけん遊び等に参加され、楽しい時間を過ごされました。







あじさいサロン開催！地域の皆様や介護体験事業実習生と一緒に先生方のフルートや、三味線の音色に合わせて懐かしい歌の数々を熱唱されました。





ご利用者様方は、本末先生の健康体操で手、指、足や首を動かし、リハビリを頑張ってくださいました。



敬老の日の祝い膳です。「天ぷらや焼き魚、炊き合わせ等、彩もきれいで美味しいわ」「巨峰はとても甘いわ」ご利用者様同士笑顔でお食事を楽しまれました。







GHのご利用者はスタッフと一緒にレアチーズケーキを作り、おやつの時間に美味しく召し上がられました。





ボランティア彩絵(さえ)の皆様と一緒に柿にパステル画の作品を仕上げられました。





11月の行事予定

9日：あじさいサロン　　14:00
10日：お寿司のオーダーバイキング
20日：誕生日会
26日：秋のコンサート　11:00
　　ミオ・マドリガル(ボランティア)

いつもご協力、ご支援ありがとうございます。事前予約での面会を行っております。面会にお越しいただきありがとうございます。

第114回

口腔乾燥症





口腔乾燥症とは、お口の中が乾いてしまう状態をいいます。
唾液の量が減ることで、さまざまなトラブルを引き起こすことがあります。
今回は、口腔乾燥症について、くわしく見ていきましょう。

口腔乾燥症とは？

お口の中が乾いてしまう状態を「口腔乾燥症」といいます。
唾液の量が減ることで、お口の中が乾き、ネバネバしたり、話しにくい、食べにくいなどの症状が現れます。
高齢の方に多いですが、お薬の影響や病気、ストレスなどでも起こることがあります。



こんな症状はありませんか？

- ☑ お口の中が乾いて、ネバネバする
- ☑ 食べ物が飲み込みにくい
- ☑ 話しにくい、発音しにくい
- ☑ 口の中がヒリヒリする
- ☑ 舌がひび割れる、赤くなる
- ☑ 入れ歯が痛い、つけにくい
- ☑ 虫歯や歯周病になりやすい



お口の乾燥が引き起こす影響

むし歯・歯周病



唾液の自浄作用が弱まり、むし歯や歯周病になりやすくなります。

食べ物が飲み込みにくい



食べ物がまとまりにくく、飲み込みにくくなります。

口臭



お口の中の細菌が増え、口臭の原因になります。

味覚の低下



味を感じにくくなり、食事が楽しめなくなることがあります。

お口の乾燥は、全身の健康にもつながっています！

主な原因

- 加齢による唾液の分泌量の低下
- お薬の副作用（特に高血圧・抗うつ薬など）
- 病気（糖尿病、シェーグレン症候群など）
- 放射線治療や化学療法
- ストレス・緊張
- 口呼吸　など



予防・対策のポイント



こまめに水分をとる
少量ずつ、こまめに飲みましょう。



お部屋の湿度を保つ
加湿器の使用もおすすめです。



お口の中を清潔に保つ
歯みがき・舌みがき・うがいをしましょう。



やわらかい食事をとる
よく噛んで食べることも大切です。



禁煙・節酒
お口の乾燥を悪化させる原因を減らしましょう。

こんなときは歯科医院へ

- お口の乾きが続く
- 食べ物が飲み込みにくい
- お口の中が痛い・ヒリヒリする
- 虫歯や歯周病が気になる
- お薬の影響かもしれないと思われるとき



お口の乾燥は、放っておくとさまざまなトラブルにつながります。
毎日のケアと、定期的な歯科検診で、
お口の健康を保ちましょう！

あじさい園　宝　歯科医師