



# あなたのお口は大丈夫ですか？



高齢になると身体機能や免疫力が低下するため、かぜやインフルエンザ、肺炎などの感染症にかかりやすくなります。なかでも肺炎は高齢者の死亡原因の第3位ですから日頃より十分な注意が必要です。

高齢期に多いのは「誤嚥性肺炎」といって食べかすなどから繁殖した口の中の細菌を、知らないうちに気道から肺へ吸い込んでしまうことにより起こる肺炎です。このような病気を防ぐためにも、口の中を清潔に保つことが大切です。あなたのお口は大丈夫ですか？

## 自分のお口をチェックしてみましょう！（お口チェックシート）

- 固いものが食べにくいですか
- 食事にかかる時間は長くなりましたか
- 自分の歯または入れ歯で左右の奥歯をしっかりと噛みしめられますか
- 口元の表情は豊かですか
- お茶や汁物等でむせることがありますか
- 薬が飲みにくくなりましたか
- 食べこぼしがありますか
- 食後に口の中に食べ物が残りやすいですか
- 口がかわきやすいですか
- 話すときに舌がひっかりますか
- 発音がはっきりしない、しゃべりにくい等ありますか
- 口臭が気になりますか
- 薄味がわかりにくくなりましたか



- ・低栄養状態・脱水
- ・誤嚥・窒息
- ・運動機能の低下
- ・生きる楽しみの消失

放っておくと

## 口腔清掃

- 1 毎食後、必ず歯磨きをしましょう。（歯間ブラシやデンタルフロスなどを使って丁寧に）  
義歯のあるかたは義歯をはずして磨きましょう。（専用ブラシか歯ブラシで流水で磨く。  
研磨剤は使わない）
- 2 ときには舌の清掃もしましょう。（口臭予防にもなります）
- 3 うがいですみずみまで丁寧にしましょう。（細菌の繁殖を抑えられます）

**2016年度 口腔機能の向上事業(短期集中予防サービス)**  
 要支援者及び事業対象者は65歳以上の者であって、かつお口チェックシートに該当している方が事業に参加することができます。詳しくは福山市包括支援センターに相談してください。



# 夏野菜をしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう



効能：高血圧、疲労回復、動脈硬化  
風邪予防、美肌

栄養：ビタミンA、ビタミンC、B1、B2、D、P  
鉄、カルシウム、ミネラル、ビタミンAは  
トマトと同じ、ビタミンCはレモンの2倍  
近いです。

ビタミンCは脂肪の代謝を促し、血中の  
脂肪をとり除いてくれるので高血圧、動  
脈硬化の人には最適です。

ピーマンは油で炒める料理に使えば、スタミ  
ナ源も十分にとれてビタミンAの吸収率を高  
めるのでお勧めです。中華料理のチンジャオ  
ロースは油との相性を上手に生かした料理で

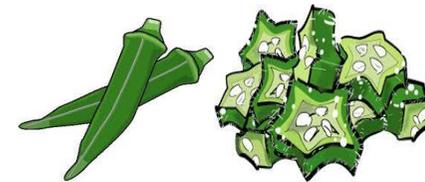


効能：疲労回復、便秘予防、むくみ  
冷え性、貧血の予防

栄養：アスパラギン酸、グルタミン酸、アラ  
ニン、カリウム、ビタミンE、ビタミンB、  
鉄分

とうもろこしの栄養素は水に溶け出してしま  
う水溶性のものが多いため、茹でるよりも蒸  
した方が栄養価を落とさずに食べることがで  
きます。

特に胚芽部分に栄養素が集中しているの  
で、包丁で切り離すよりも手でむしり取るよ  
うにした方が良いです。



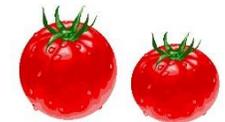
効能：動脈硬化、認知症予防、便秘予防、  
疲労回復 肥満予防

栄養：ペクチン、ムチン、β-カロチン、  
カリウム、カルシウム、ビタミンB1、  
ビタミンB2、ビタミンC

オクラの欠点は傷みやすいことです。

オクラは冷凍OKです。冷凍する前に塩もみ  
で産毛を取って水気をとって袋に入れて冷  
凍するだけでOKです。

保存期間の目安は1ヶ月程度です。



効能：美白効果

喘息症状の緩和胃もたれ、  
胸焼け

食欲不振の改善

貧血予防

認知症予防、脂肪燃焼

栄養：リコピン、ビタミン、リノール酸、  
カロテンカリウム、カルシウム

食物繊維

トマトより、リコピン、ビタミンB2が多く優秀な  
ミニトマトです。

ダイエットにも最適です。

