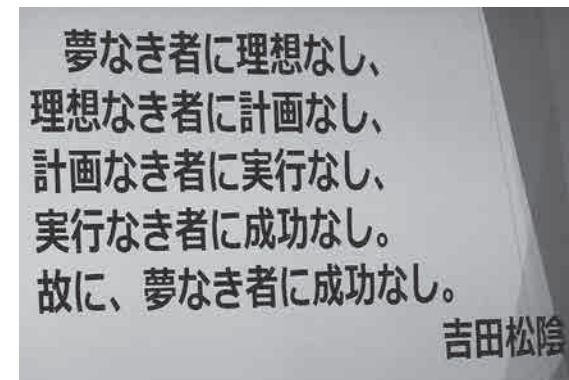


第32巻 地域包括支援センター通信

教育委員会だより

キャリア教育講演会 in 大豊町中学校

11月27日に大豊町中学校でキャリア教育講演会が行われました。今回は、川口南地区出身の宮内育大さん(日本大学スポーツ科学部助教)が「夢を実現させるために～たくさんの成功と失敗を体験しよう～」をテーマにお話しされました。



3年 秋山 愛音

今回の講演で、講師の宮内先生の生い立ちを通して、自分の「夢」を実現するために大切なことを3つ教わって、自分にはかなえない夢があるので、まず第1に、自分の個性を大切にすることを意識したいなと思います。

まだ、自分の個性というか長所や短所を見つけられていないので、自分について深く知れたらいいなと思いました。また、友だちにも聞いてみたいなと思いました。

次に、私は、出会いを大切にしていきたいなと思いました。自分が生まれたい環境は選ぶことはできないけれど、生まれてからの人生の出会いは自分で選択できるので、その一つ一つの出会いを大切に深く関わっていけたらいいなと思いました。

最後は、やはり失敗を恐れずに、いろいろな経験をたくさん積んでいくことだなと思いました。失敗をおおそれずにチャレンジしてその経験もまた、次の夢や体験につながるのではないかなと思いました。

吉田松陰さんの言葉は、偉大でそして、力強く背中を押してくれるような言葉でいいなと思いました。

今回の講演は、自分の体験談を踏まえて面白おかしく話していただいたことによって、今まで「夢」をかなえるためには、勉強だけと思い込んでいたので、この出会いもいい出会いとなりました。

年齢を重ねると、免疫力の低下や飲み込む力の衰えにより肺炎を発症しやすくなります。肺炎は高齢者にとって命にかかわることもある病気です。今月は「肺炎」について特集します。

肺炎は死因の上位！

肺炎は死因の第5位を占めており、そのうち65歳以上の高齢者の割合は97%を越えています(厚生労働省「平成30年人口動態統計」より)。
肺炎は予防することができます。予防方法を知り、元気に過ごしましょう。

高齢者の肺炎の特徴

① 症状が乏しく、発見が遅れがち
肺炎になっても、高熱、せき、たん、呼吸困難などの症状がはっきり現れないことが多く、発見が遅れることがあります。

② 持病が悪化しやすい

③ 飲み込む機能の低下が誤嚥性肺炎を招く

加齢により飲み込む力が低下すると、「誤嚥」が起こりやすくなります。食べ物や唾液などが誤って気道に入ることによって引き起こされるのが誤嚥性肺炎で、高齢期に起こりやすい肺炎です。

肺炎の症状とは？

高齢期の肺炎治療は多くの場合、入院が必要に

なります。気になる症状があれば、内科などのかかりつけ医を受診しましょう。

肺炎の症状

- ・呼吸が苦しい、肩で息をする、呼吸が浅く速い。
- ・顔色が悪い、指先が青い。
- ・せきやたん(緑黄色で粘り気がある濃いたん)が続く。
- ・胸に痛みがある。
- ・元気がない、食欲がない。
- ・脱水症状気味で舌や皮膚が乾いている。

誤嚥性肺炎を防ぐために

誤嚥性肺炎は、飲み込む力が落ちる、歯磨きなどお口の手入れが不十分、免疫力の低下などにより起こります。下の3原則を意識し、予防しましょう。

予防には肺炎球菌ワクチンが効果的

肺炎の予防策の1つとして、肺炎球菌ワクチンがあります。ワクチンを接種することで、肺炎球菌による肺炎の予防と、重症化を防ぐ効果が期待できます。1回接種すると5年間効果が続き、65歳以上の方や持病のある方への接種が推奨されています。初回または2回目の接種をする方は助成を受けられる場合がありますので、詳しくは住民課健康づくり班へご相談ください。

誤嚥性肺炎を防ぐための3原則

③ 細菌やウイルスへの抵抗力をつける

高齢期には、食事量や運動量が減ることによって体力や免疫力が低下します。細菌やウイルスへの抵抗力が落ちると肺炎を発症しやすくなります。日頃から健康づくりに取り組みましょう。

- ・低栄養に注意してバランスのよい食生活
- ・適度な運動習慣
- ・質のよい十分な睡眠
- ・インフルエンザや肺炎球菌ワクチンの接種



② お口の中を清潔に

誤嚥性肺炎は唾液などに含まれる細菌やウイルスが肺に入ることによって発症します。加齢に伴い、お口の中が乾燥しがちになると細菌が繁殖しやすくなります。お口の中はいつも清潔にしましょう。

- ・正しいブラッシングの習得
- ・寝る前の歯磨きは特に念入りに
- ・入れ歯磨きも忘れずに
- ・歯科検診を受けて歯周病を予防
- ・喫煙習慣がある人は禁煙



① 誤嚥を防ぐ

飲み込む機能の低下は、舌やのど、食道などの筋力低下が大きな要因となります。お口やのど周辺の筋肉を鍛えて誤嚥を防ぎましょう。また、食事のとり方などにも気を配りましょう。

- ・舌やのどの筋力アップ
- ・おしゃべりやカラオケなどでお口の運動
- ・食事の時は背筋を伸ばしてよい姿勢で
- ・汁物は慎重に
- ・食後はすぐに寝ない

