



政府からのお知らせ No.23

熊本地震で被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。
お近くに目の不自由な方がいらっしゃいましたら、このお知らせの内容をお伝えいただきますようお願いいたします。



ご注意ください

お口（くち）のケア

極度の緊張感から唾液も出にくくなり、給水面や生活習慣の乱れから歯磨きは制限され、口の健康が損なわれます。この口の中の汚れと免疫力低下が原因で、誤嚥性肺炎やインフルエンザ等を患いやすくなります。

- 食事は決められた時間にとり、規則正しい生活を心がけましょう。
- 食後はキシリトール入りシュガーレスガムをとりましょう。
ガムは長期保存が可能なため賞味期限が切れても、健康に問題は生じません。
- お水がある場合はうがい・歯磨きを心がけましょう。
入れ歯の方は義歯洗浄剤が有効です。
歯ブラシがない場合はティッシュなどで歯の汚れをとるのも効果があります。



ご注意ください

心身の機能の低下の予防

「動かない」状態が続くと心身の機能が低下し、「動けなくなる」危険があります。
この生活不活発病は、特に高齢の方や持病のある方は起こしやすく、悪循環となりやすいので気を付けましょう。

- 毎日の生活の中で活発に動くようにしましょう。
横になっているより、なるべく座りましょう。
- 動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。
- 歩きにくくなっても、杖などで工夫をしましょう。
すぐに車いすを使うのではなく。
- 避難所でも楽しみや役割をもちましょう。
遠慮せずに、気分転換を兼ねて散歩や運動も。
- 「安静第一」「無理は禁物」と思いこまないで。
病気の時は、どの程度動いてよいか相談を。