

今月のテーマ

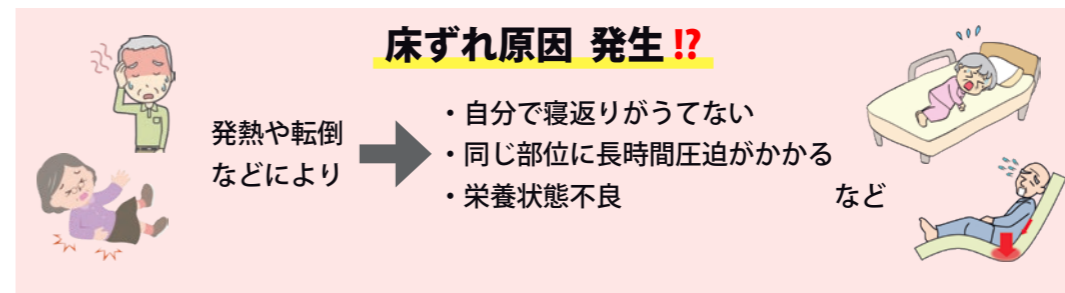
地域で取り組む床ずれ予防

床 ずれは悪化してしまうと、傷が治るまで、毎日処置をしたり、傷の具合によっては手術をしなければならぬ場合もあります。完全によくならないままに、半年以上かかった場合でも、入院期間が決められているため、傷が治らない状態でも自宅に帰らなければいけないこともあります。このように本人の体力が衰えたり、金銭面の負担、介護者の負担が増える恐れがあります。日常生活を変えず、家族が笑顔で過ごすため予防に努めましょう。

予防と早期発見が大切

これまでに紹介してきた家庭で取り組む予防方法のほかに、地域のサポートや福祉用具を用いることも予防方法の一つです。さらに、予防を行うと、早期発見・早期治療につながります。

一人で抱え込まず、地域のサポートなどを利用しながら床ずれ予防に取り組んでみてはいかがでしょうか。



早めに取り組みましょう

家庭で取り組む予防

- 皮膚を観察する
- 圧迫を少なくする
- 皮膚を清潔にする
- しっかり食事をとる

※広報くにも9月号～2月号掲載の床ずれ予防その1～6をぜひご覧ください。

地域で取り組む予防

- 寝たきり予防
- 専門家への相談
 - 地域包括支援センター
 - ケアマネジャー
 - かかりつけ医 など
- 介護保険の利用
 - 訪問看護
 - ヘルパーサポート
 - 入浴サポート など
- 福祉用具の利用
 - ベッド・マットレス
 - クッション など



床ずれがよくなっても... 再発防止が大切です!

// 歯っぴいライフ 8020 認定者に聞きました //

「歯っぴいライフ 8020」とは、福島県と福島県歯科医師会が毎年「80歳で20本の歯を残そう」と取り組んでいる事業です。今年度は町で6名の方が認定され、町からも表彰状と記念品を贈呈しました。

今回は認定された4名の方にインタビューをしましたが、そのほかのみなさんも「甘いものを控える」「若い時から定期的に歯医者に通う」など、さまざまなことを心がけて実践されていました。

※なお「歯っぴいライフ 8020」は、令和4年度から、その年に80歳になる方だけを表彰する内容に変更される予定です。80歳以上の方で該当する方は令和3年度のうちに応募ください。

(応募期間は例年6月となっていますが、現時点で詳細は未定です。)



「歯の健康のために気をつけていること」



いしかわ ひさこ 石川 久子さん

- ★食べたらずくに歯を磨く
- ★1日5回くらい歯を磨いている



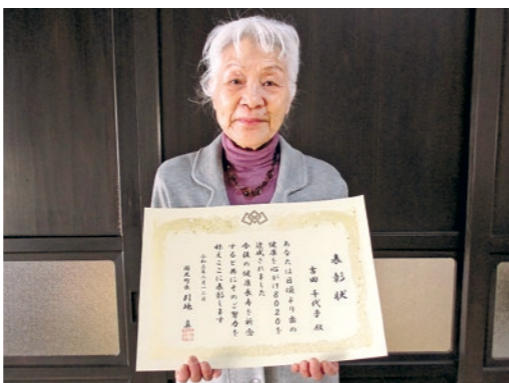
はねだ つとむ 羽根田 勉さん

- ★毎日欠かさず歯を磨く
- ★磨き残しがないよう順番を決めて意識的に磨く



ほりえ あきのぶ 堀江 秋信さん

- ★食後は必ず歯を磨く
- ★1日何度も(5～6回)歯を磨く



よしだ ちよこ 吉田 千代子さん

- ★歯間ブラシも使い時間をかけて丁寧に磨く
- ★無理せず毎日の積み重ねを心がける

福島県広報コンクール「広報くにも」が一枚写真で佳作を受賞

第66回福島県市町村広報コンクールにおいて、広報写真一枚写真の部(応募数33点)で「広報くにも12月号9ページ」の一枚が佳作に選ばれました。

この写真は、「川内地区の伝統野菜特集」の扉ページとしてご夫婦でござうの収穫をする様子を撮影したものです。

今回の受賞は、いつも取材にご協力いただき、また、ご愛読いただいているみなさんのおかげです。ありがとうございます。

今後も、みなさんに親しまれる町の魅力が詰まった広報紙づくりを目指していきますので、引き続きご協力をお願いします。

