

つながりを耕す広報誌

SSKP

ことは

2025 秋号

2025年10月 通巻079号



社会福祉法人

万葉の里



万葉の里HP
QRコード



特集

口の中から保つ健康

～万葉の里の取り組み～

インタビュー

万葉の里にて、ブラッシングの講師として指導してくださっている、みずいしまさこ歯科衛生士の「水石雅子」先生に、正しい歯の磨き方や、歯と身体の健康との関係、そして口腔ケアにおいて注意すべきポイントについてお話を伺いました。今日からできる実践的なアドバイスで、正しい歯磨きの方法を身につけましょう！

効果的な歯磨きの方法とは？

日々の歯磨きで最も重要なのは、力を入れすぎ

口の健康は、食事や会話、表情といった生活の質に直結するほか、全身の健康を左右する重要な要素です。特に歯周病は、その原因菌が血流に乗って全身に広がり、心疾患や糖尿病、誤嚥性肺炎、認知症といった様々な病気のリスクを高めることが分かっています。お口は「身体の入りの口」であり、口腔ケアは単なる虫歯予防に留まらず、全身の病気を防ぐための第一歩となるのです。しかし、多くの方は「自身の口の中の状態を詳しく知らないため、まずは歯科通院などで客観的な状態を知り、正しいケア方法を学ぶことが大切です。」

歯磨きや口の中のケアを怠るとどんなことが起こりますか？

障害者センターでのブラッシング指導では、職員の方へ利用者一人ひとりの歯並びや口の状態、その日の体調に合わせて、最適な歯ブラシ・補助道具などの選び方や、具体的な磨き方についてお伝えしています。適切なケアの方法は日々変化するため、日頃から利用者の方々と接しているスタッフの方と情報を交換し、互いに学び合いながら最適なケアを追求しています。

ブラッシング指導とは？

虫歯や歯周病は原因が明確なため、適切なケアで「予防できる病気」です。問題が起きてから治療するのではなく、病気になるために定期的に歯科医院に通院して、専門家によるクリーニングや検診を習慣化し、細菌が住みにくい口内環境を目指しましょう。また、毎日の規則正しい食習慣もとても重要です。特に砂糖が含まれている甘いお菓子や飲み物は、時間や量に気をつけてダラダラと食べないよう、うに気をつけましょう。そして、よく噛んで食べることも大切です。噛むことで唾液の分泌が促され、自浄作用が働くほか、口周りの筋肉が鍛えられ、飲み込む力の維持にも繋がります。口全体の健康が全身の健康を支えるという意識を持って、日々のケアに取り組んでいただきたいと思います。

口の中を健康に保つためには？

まず、歯ブラシを歯に優しく当てて一本一本丁寧に磨くことです。多くの方が強い力で磨きがちですが、これは歯を摩擦させ「※楔状欠損」を引き起こし、知覚過敏などの症状にもつながります。汚れであるブラークは、軽い力でも毛先がきちんと当たれば除去できるため、力の強さよりも丁寧さを意識しましょう。特に磨き残しやすい「歯と歯茎の境目」や「歯と歯の間」は、鏡で確認しながら磨くことが効果的です。また、歯ブラシだけで落とせる汚れは約6割と言われ、デンタルフロスや歯間ブラシの併用が不可欠です。これらの補助具で細菌の集合体を物理的に除去することが、虫歯や歯周病予防の鍵となります。



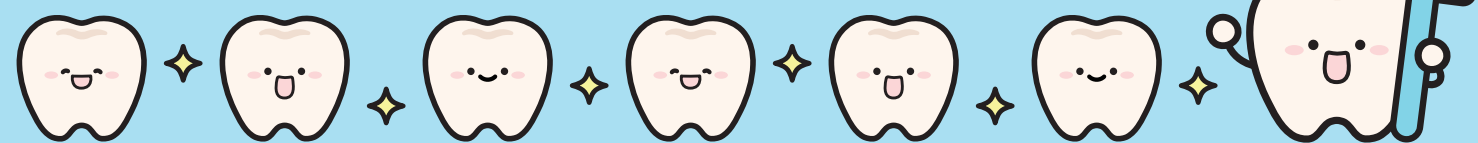
くさびじょうけつせん
※楔上欠損：歯の根元(歯と歯ぐきの境目)がくさびのような形にえぐれて削れてしまう状態

振り返ろう！歯を磨く時のポイント！

- 1 歯ブラシは優しい力でゆっくりと◆
—強い力で磨くと歯は削れてしまう—
- 2 歯の一本一本を丁寧に◆
—1本につき20回を目安に磨こう！—
- 3 歯の隙間は歯間ブラシやフロスを使って◆
—隙間は汚れがたまりやすい—

口の中から保つ健康

万葉の里の取り組み



障害のある方にとって、毎日歯みがきを続けたり、歯科医院へ通院したりすることは、決して簡単なことではありません。手や体を思うように動かすことが難しかったり、口の中を触られることに苦手意識があったりと、困りごとは人それぞれ異なります。また、口の中のトラブルは、食事や日常生活に大きな影響を及ぼすため、口腔ケアは全身の健康を保つうえでも非常に重要です。

今回の特集では、こうした「歯の健康」について、万葉の里で実施している取り組みや活動を中心にご紹介します。

国分寺市を含む、多摩立川保健所管内の各市において、障害のある方々の歯の健康を推進することを目的に、施設や団体による優れた取り組みを表彰する「歯ミカップ」が開催されています。

過去には、万葉の里において、生活介護事業太陽を中心に、法人内で実施された歯科衛生活動が評価され、「施設大賞」を受賞しました。



【歯ミカップ事業とは】

障害児者の歯と口の健康の推進を目的に、多摩立川保健所圏域の各市(立川市、昭島市、国分寺市、国立市、東大和市、武蔵村山市)の歯科医師会長、市職員、障害児者施設職員等で組織される「歯ミカップ実行委員会」が主催となって実施している事業になります。多摩立川保健所は事務局として実行委員会の支援を行っています。(東京都保健医療局HPより引用)



地域活動支援センターとは
利用者が地域において自立した日常生活または社会生活を営むことができるよう、社会との交流の促進を図り、創作的活動や生産活動を行う機会を提供します。

*普及啓発事業については2025春号にて「普及啓発の取り組み」～必要な配慮を日常に取り入れるヒント～の特集が掲載されています。

対象者 市内在住者。サロン事業は18歳以上。相談は全年齢を対象（ただしサービス等利用計画の作成をご希望で介護保険の対象の方はお問合せください）

障害種別 すべての障害（身体・知的・精神）と難病の方

開所日 月～土、第2・4日曜日（祝日、年末年始を除く）

開所時間 9時～19時

T E L 042-321-1136



用に関する相談も入ります。サロン事業には、仲間と一緒に安心して過ごせる交流サロンや、アートサロン、パソコン広場、健康体操、ハンドクラフト、草花に触れるたがやし隊などの各種プログラム活動があります。最近では、地域に出かけていくプログラムも増えてきました。市内のボッチャ大会への参加や、地域のレンタルスペースに出かけて市民同士と一緒に活動する企画などで、地域とのつながりを大切にしています。自分のペースを大切に、地域や人とつながり合いながら、自分らしさを出せる場所、みんなにとってつばさはそんな場所でありたいと思っています。

つばさの活動は、多くの地域の皆さまのご協力をいただいています。プログラム活動の講師、交流サロンの協力員、活動に関わるボランティアなど、利用者の皆さんの「好き」や「得意」「やりたい」思いや力を、応援して下さる多くの地域の皆さまにお力をいただいていることに、日々感謝の思いです。これからも、利用者の希望や思いを大切に、地域の中での人と人とのつながりも大切にしながら、障害のある方もない方も「ともに創る」ともに生きる「地域づくり」を目指して活動していきます。

（課長 小堀 幸恵）

つばさでは、障害のある方や難病の方が、障害種別を越えて、ともに活動することを大切にしています。安心して地域で暮らすことができるよう、暮らしの中にホッとできる時間や、嬉しいこと、楽しいことを分かち合う時間をみんなと一緒につくりたい。つばさには①相談支援事業、②プログラム活動などのサロン事業、③障害理解と地域のネットワークづくりを目的とした普及啓発事業の3つの事業があります。

相談支援では、日常生活の困りごとに関わり添った相談（一般相談）や、希望する生活の実現に向けた障害福祉サービス等の利用に関する相談（計画相談）があります。困りごとの背景や思い描く将来の生活について、お一人おひとりの話を丁寧に伺い、自分の気持ちや希望を大切に、自分らしく暮らせるお手伝いをしています。

相談の中には、「安心して活動できる居場所がほしい」「生活に楽しみがほしい」「社会とつながる第二歩を踏み出したい」など、つばさのサロン事業の利



人と人とのつながりから育むコミュニティ

地域活動支援センター つばさ

地域での自分らしい暮らしをサポート

Let's!

take on new challenge together

【特定非営利活動法人 ひょうたん島】

万葉の里の関係機関・団体の方々にスポットをあててインタビューを行うコーナー「Let's(レッツ)」。第8回は、平成17年から重症心身障害児者(医療的ケア(※)の必要な方)の放課後・余暇活動を行う任意団体として活動を始め、平成26年にNPO法人設立となり、居宅介護支援事業を主に地域活動に取り組んでいる、NPO法人ひょうたん島現代表理事の宮鍋陽子さんにお話を伺いました。

(※) たんの吸引や経管栄養など



宮鍋陽子現代表理事

ひょうたん島の名前の由来を教えてください。

任意団体として立ち上げる際に、『ひょうたん島』の歌詞全体が、障がい当事者の家族と仲間の気持ちにぴったりだったそうです。また、居宅介護支援事業「すいへいせん」や「スペースやしの樹」などの名前は、団体名「ひょうたん島」から連想されるものとなっていることは、HPにも載せていない裏話です。

ひょうたん島の活動について教えてください。

利用者は車椅子利用の方が多く、活動当初は地域のバリアフリー化が今ほど進んでおらず、活動が思うようにできず、コンサートなどに行っても、大きな声が出たりして断られるという経験から、自分たちが行くのではなく、来てもらうというスタイルに発想の転換をしたそうです。初めは放課後活動や余暇活動を目的とし、知り合いを通じて様々な講師やアーティストを招き、音楽療法やイベントを行いました。障害者センターや四小、公民館などを借りていましたが、平成29年に現在の建物を借りることで、できたので、「カフェやしの樹」を開業、ここを

拠点に活動や各種イベントを行っています。

「コロナ禍でカフェは閉業、現在は「スペースやしの樹」として、平日は放課後や通所後に音楽療法・余暇活動(音楽や創作など)を、土日は利用者がヘルパーと地域に出かける際の拠点として活用しています。拠点があることで、安心して散歩や買い物など地域にお出かけし、戻ってご飯を食べたり休憩するなどしています。「すいへいせん」には万葉の里の通所に通う共通の利用者もあり、情報共有や連携をしながら一緒に地域生活を支える存在として活動しています。

活動をする中で印象的なエピソードを教えてください。

利用者一人ひとりの想いをいかにして実現するかということ、大切にして取り組んできました。20年の活動を経て、利用者同士の仲間意識や、毎週行つ音楽活動を通して一人ひとりの表現力も高まってきていると感じます。毎年行つ「ひょうたん島まつり」のステージでオペレッタや音楽演奏を発表しており、ステージを終えた時の利用者の達成感といった表情や、本番に向けた練習で意欲的に取り組む姿が印象的です。普段の活動も含め、輝ける「今」を大切にしていきたいです。

今後の展望と読者へのメッセージをお願いします。

多くの方々に支えられ運営しており、東京都

の「登録喀痰吸引等事業者(登録特定行為事業者)」に登録をして、医療的ケアの必要な方の支援も行ってきました。次の発展に向けヘルパー人材の確保と育成に取り組む、目標の一つである国分寺市内で、医療的ケアの必要な方が生まれ育つた地域で暮らせるグループホーム設立を実現させたいです。研修や他施設見学などから、小規模NPO法人ひょうたん島では今は難しいと感じています。できる協力は惜しみませんので、市や市内の社会福祉法人にも協力していただき、各法人の得意分野を活かして1〜2人ずつでも受け入れていただけたらと切に願っています。

ぜひ、よろしくお願いします。

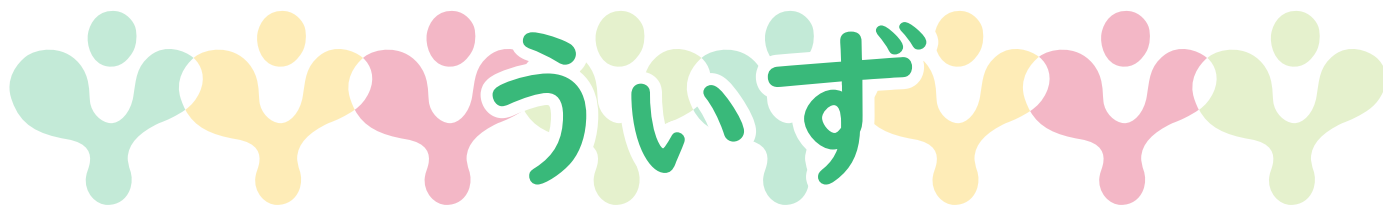


Let's make your dreams come true !!

ひょうたん島HP



ひょうたん島まつりオペレッタ



職 員 リ レ ー 紹 介



くまがい みお
熊谷 美麻

看護師

好きな言葉: なし!(様々な言葉に支えられてきたので1つに決められません…)

趣味: 猫との会話・中国ドラマ鑑賞・ディズニー

看護師として18年間、病院で高齢者のリハビリやターミナルケアをしてきました。ステキな人生の先輩方と出会い、年を重ねることのマイナスイメージが払拭された一方で、毎週のように人生の旅立ちに立ち合い、生きることに寄り添うことの難しさを考えさせられる日々でもありました。そんな時に縁あって万葉の里に出会い、障害があっても生き生きと生活している皆さんと出会い、時には選挙に行ったり電車やバスでお出掛けしていることを知り、自分なんて狭い世界で生きてきたんだろうと衝撃を受けました。

病院でもセンターでも、人間は病気や障害、加齢に伴う変化があっても、リハビリや努力で回復や成長できる素晴らしい能力を持っていると感じる場面が沢山あります。これからも、楽しく元気に生活できるように言葉が話せなくても表情や目の輝きなど、わずかな変化を見逃さずご本人の思いをくみとりながら、支援していけたらと思います。

今回は鈴木美佳さんの紹介です



いなぎ こうだい
稲垣 航大

生活介護事業この里

好きな言葉: なるようになる

趣味: ライブを見に行く、お酒

元々法人と関わりがあったことがきっかけで、「どんなところなんだろう」という気持ちで万葉の里に関心を持ちました。働き始めた当初は、右も左も分からず戸惑うことばかりでしたが、利用者の個性や表情、日々の変化に触れる中で、この仕事の奥深さとやりがいを感じるようになりました。

私はこの里で、「働く」を通じた利用者の成長を支援しています。作業に取り組む姿勢や少しずつ上達していく様子を見るたびに、仕事によってもたらされる自信や喜びの力を感じます。一方で、働くことだけに偏ると、ストレスやモチベーション低下につながることもあります。だからこそ、私は余暇活動の時間を大切に、利用者が心から楽しみリラックスできるひとときを提供するよう心掛けています。ちょっとした息抜きや楽しみがあることで、次の仕事への意欲も自然と高まると感じています。

これからも、仕事はもちろん、余暇活動にも全力で楽しんで取り組んでいきたいです！

今回は大井陽太郎さんの紹介です



さわうち ゆり
澤内 祐里

基幹相談支援センター

好きな言葉: 「努力する人は希望を語り、怠ける人は不満を語る」

好きなこと: マラソン、おいしい物を食べる、自然を感じる

かつて私自身が支えられる立場にあったとき、誰かが寄り添い、耳を傾けてくれる温かさに救われました。その経験は、私の心に深く刻まれています。そして今、相談を受ける立場となった私は、その時に感じた安心感やぬくもりを、他の誰かに届けたいという思いで日々向き合っています。支えを必要とする瞬間は誰にでも訪れるものです。

支援とは、一方的なものではなく、共に歩む過程で互いに変化し、成長していくものなのかもしれません。どんな小さな変化も、その人の未来へとつながっていると思うと、関わることの喜びをあらためて感じます。

得た気づきや学びを糧に、今度は私がその経験を支えとして、迷い悩んでいる方々に寄り添う存在でありたいと思っています。



今号では、特集として「口の中から保つ健康」をテーマに、「歯の健康」について万葉の里の取り組みを紹介させていただいています。

私も昼食後に障害者センターやKOCO・ジャムの利用者の様子を拝見させていただいている際、ご本人自らまたは支援員のサポートを受けながら利用者が歯磨きをしている様子は、日常の活動の一環として見慣れた光景になっています。

ところで、ここからは私事になりますが、私自身、これまで、特に目に見えて歯や歯茎が悪くなったことがなかったので、虫歯の治療以外には歯科医院へは一度も行ったことがありませんでした。そんな話を周りの方と話をする、「ええー」と驚かれ、「うらやましい」と言われていました。

ところが、今年の3月、急に奥歯の歯茎が腫れて痛みを感じ、「これはまずい!!」と急遽、予約なしでも診察してもらえる地元の歯科医院を探し、診察をしてもらいに行きました。歯茎の腫れは処置をしていただき、翌日

には治りましたが、その際、歯科医からは、次のように言われました。「歯や歯と歯茎の間に相当多くの歯石が溜まっています。これを取り除かないと歯周病が進行し、歯が抜けてしまふなど取り返しのつかないことになります。治療をお勧めします」とのことでした。

それ以降、歯科医院へ通う日々がはじまり、2週間ごとに、下の歯と上の歯の歯石の除去、さらに上と下の歯を左右・前の6ブロックに分けて、歯と歯茎の間にある歯石の除去を行っています。(原稿執筆時)

診察台に横たわり、歯から歯石を削り落とす処置の時間は、決して心地よいものではないのですが、とにかくこれからも「美味しいものを自分の歯で食べたい」という気持ちが勝って治療を続けています。

治療が終わっても歯のクリーニングは欠かせないとのこと。これから長い歯科医院との付き合いになりそうです。今では、食事後の歯磨きは私にとって欠かせない日課になっています。歯の大切さを感じる出来事でした。

(理事長 室地隆彦)



いやしけ吉事

よこと

いいことがありますように



Infomation

開催目前! 第3回「万葉の里オープンデー」

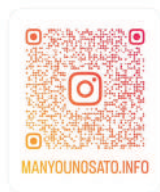
今年で第3回となる万葉の里オープンデー、今年度も「普段の活動の延長線上で、利用者がホストとなり活躍する」をテーマに開催いたします!

過去も実施した定番となっている企画に加えて、各事業で新たな取り組みや体験プログラムを準備し、地域の皆さまのお越しをお待ちしております。

日にち: 令和7年10月11日(土)

時間: 午後1時~3時

場所: 国分寺市障害者センター



イベント情報など
発信しています。
フォローをお願いします!



編集後記 今回の特集は歯の健康でした。私自身も障害者センターに入職して間もないときに水石先生からご指導いただきました。それが基盤となり、今の自分の支援にもつながっているので大変感謝しております。私は健康を維持するために、今できることは何だろうと常々考えています。その中でも一番意識していることは、その日の疲れはその日にとるという事です。疲れの蓄積は肉体的にも精神的にも健康を妨げると思います。「後悔先に立たず」ということわざがあります。将来、自分自身が過去を振り返ったときに、あれをやっておけば良かったと思わないように今を大切に生きていきたいと思います。(広報委員会)