

本庁第二地域包括だより 6月



2023

少しずつ、活動制限も解除され、新緑の鮮やかさがより一層嬉しく感じる季節となりました。地域の皆様、関係者の皆様には日ごろから地域包括支援センターの事業にご理解、ご協力をいただき、心から感謝申し上げます。

今年度も、職員一同、地域と共に地域ケアシステム推進のため、より一層努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。（管理者）

地域の活動紹介

リーデンスコートで、毎朝ラジオ体操やっています！

月～金（祝日・年末年始を除く）の朝9時～集会所でラジオ体操を行っています。フレイルサポーターでもある社会福祉推進委員が「ラジオ体操をやろう！」と声をあげて、当時の民生委員とともにH31年2月から始めました。現民生委員が引継ぎ、この3名が中心となって活動中。

現在の参加者は12名。体操開始時には「日付を年号から言う」のが決まり。その後ラジオ体操第一・第二を実施。皆さん輪になって体操しています。このラジオ体操が日課となり体調管理にもつながっていますし、大切な交流の場になっているようです。

終了後、参加者のK様ご夫婦にインタビュー。90歳と88歳のご夫婦で、毎回ご夫婦でそろって参加。健康の秘訣を伺うと「毎日ここのラジオ体操に参加するのはもちろん、自宅でもラジオ体操したり、2階への階段昇降を2往復、部屋を半分ずつ分けて掃除をすることかな」と笑顔でおっしゃる。元気にはつつと過ごされている姿が、皆さんのお手本になっているようです。

元気で長生きするためにも、健康に気を付けて、運動を習慣化することが大切であると実感した次第です。（生活支援コーディネーター）



参加者9名の皆さん



皆さん、頑張ってます

電話機で詐欺を撃退！

迷惑電話防止機能付き電話機を活用し、
詐欺を撃退しましょう！

購入費の一部補助の受付が始まりました。

問い合わせは
市民生活課防犯担当 ☎822-9807へ



横須賀市消費生活センター移転のお知らせ

令和5年5月8日に相談機能強化と市民の皆様の利便性向上の為、市役所本庁舎に移転しました。電話番号は変更ありません。☎821-1314
困った時は、早目に相談しましょう！

介護予防

オーラルフレイルとは・・・

「オーラルフレイル」は直訳すると「口の機能の虚弱」となります。お口に関する“ささいな衰え”を放置したり適切に対処しないことにより、お口の機能の低下や食べる機能の障害、さらには心身機能の低下にまでつながる“負の連鎖”に陥らないよう警鐘を鳴らす目的で提唱されました。

食事でよく食べこぼすようになった、固いものが噛めなくなり、むせることも増えた。さらに滑舌も悪くなってきた・・・こうした状態が続くようであれば、それはささいな口の機能の衰え、“オーラルフレイル”の可能性が 있습니다。

フレイルから続く要介護状態に陥ることなく、健やかで自立した暮らしを長く保つためには、オーラルフレイルに早く気づき、予防や改善に努力することが重要です。(看護師)

予防のために、毎日の生活の中で次のことを心掛けてみましょう。

- ・歯磨き・入れ歯磨き
- ・定期的な歯科受診
- ・噛み応えのあるものを食べる
- ・バランスの良い食事
- ・お口の体操
- ・口や舌を積極的に使う(カラオケなど)

かながわ・お口の健口体操 ゲー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー

顔面体操や舌体操などを短くミックスした口の体操で、短時間でバランスよく簡単に覚えられるのが特徴です。



体操の効果

1～5を3回以上、毎日繰り返すこと

- ①オーラルフレイルも予防!
- ②脳の血液UPで頭スッキリ!
- ③唾液分泌UPで口もうるおう!
- ④舌の力で飲み込む力も向上!
- ⑤フェイスラインもスッキリ!

包括的・継続的ケアマネジメント支援

《事業報告》

①・包括的ケア会議

テーマ：「高齢者の見守り」 令和5年3月14日開催ヴェルクよこすか6F大ホールにてシンポジウム形式にて地域の取り組みや民生委員の活動、ケアマネジャーの活動など紹介いただきました。参加者：45名

今後の連携の大切さ、米が浜町内会の取り組み参考にしたい等の意見が出されました。

②・ケアマネ支援(介護支援専門員向け研修会)

令和5年5月11日開催。 33名の参加

※ケアマネの皆様：地域のケースで困難性のある方など相談に応じます。地域ケア個別会議を行うなど一緒に考えてみましょう!

《予定》

・新任民生委員様向け研修会

令和5年6月9日開催予定 三春コミュニティセンター1階会議室

地域包括新センターとの連携強化、介護保険制度について



ケアマネジャーの方からの相談も受け付けています。



三春コミュニティセンター ラジオ体操
月曜～金曜 12:45～(雨天中止)



本庁第二地域包括支援センター 三春町2-12 三春コミュニティセンター内 ☎046(824)3253
ホームページからダウンロードできます。<http://kenkoufukushi.sakura.ne.jp>