

月刊 いなかわ福祉会だより

【発行者】
 ◎社会福祉法人 いなかわ福祉会
 秋田県湯沢市駒形町 字八面畑塚58
 電話：0183-42-2567
 FAX：0183-42-2541

みんながよくなる福祉会
 〒999-8501

サポーター訪問

稲川在宅介護支援センターでは、おもに一人暮らしの高齢者さんが安心して暮らせるように、要望があった方約80名を対象に、安心生活創造事業のサポーターさん4名が定期的に稲川地区の自宅訪問をしています。



※玄関先での訪問の様子

「二日誰とも話していない話し相手になってくれて嬉しい」と話が止まらない方や、「こんな時はどうしたら良いの?」と相談される方もいらつしやう、介護保険の申請につながるケースもあります。

口腔機能大丈夫ですか?



※サポーターのみなさん

お近くで気になる方がおりましたら稲川在宅介護支援センターまでお問合せください。
 ☎ 0183-78-5305

40代から「噛む」飲み込む」という食べる力が衰え始めることを知っていますか? 「口腔機能低下症」が進行すると全身が衰え、将来寝たきりになるリスクが高まるといいます。元気で長生きする

ために時々チエックをしてみよう。

チエック①

「パー」「ケ」「カ」がそれぞれ10秒で60回言えますか?

チエック②

30秒のうちに3回唾液が飲み込めますか?

チエック③

硬い食べ物が食べられますか? 食材が柔らかい食べ物に偏っていませんか?

チエック④

むせたり、食べこぼしたりしていませんか?

チエック⑤

口のおいが気になりませんか?

チエックで不安に感じた方は

口腔機能低下の予防には口をよく使うことがポイントです。しゃべる、笑う、歌うや、口の中の清潔を日頃から心がけ、しっかりと噛む献立の食生活や、唾液の出を良くするための唾液腺マッサージ、またラジオ体操などの全身運動もオススメです。



私たちが毎朝ラジオ体操しています

位置の確認

じかせん 耳下腺
 がくかせん 顎下腺
 ぜっかせん 舌下腺

耳下腺への刺激 顎下腺への刺激 舌下腺への刺激

耳の下を親指以外の4本の指のほらで揉む 親指以外の4本の指先でやさしく押さえる 顎の下を親指でしっかりと押す

【唾液腺マッサージのやり方】

編集後記

今年は、例年になく暖冬で雪の少ない冬となっています。過ごしやすい反面、恒例となっている冬の行事が雪不足のため縮小されたり、中止になったところもあるようです。雪遊びを楽しみにしている子供たちの残念がっている声も聞かれます。また、今後の水不足も心配なところです。雪かきをすることも無いため、運動不足になっている私たちの職場では、毎朝ラジオ体操をしています。体を動かすことで、仕事前の心身のウォーミングアップになります。

今回は私が担当しました!



広報委員 (藤原 寿子) (佐藤 由美子)

