

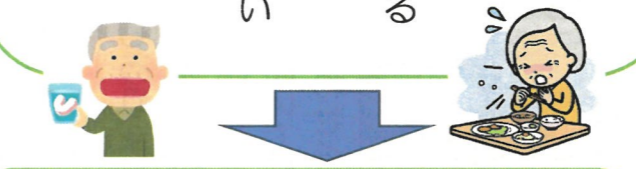
第13号・春



春風が気持ちよい季節になってきましたね！
今回は「オーラルフレイル」についてお話します。
「オーラルフレイル」とは、歯や口の機能が衰えた状態のことを言います。

最近、こんな症状に
心あたりはありませんか？

- ◇ 口が渇く
- ◇ 食べ物をこぼす
- ◇ むせる
- ◇ 食事に時間がかかる
- ◇ 口の中に食べかすが残る
- ◇ 痰がからむ
- ◇ 口臭がある
- ◇ うがいがうまくできない
- ◇ 薬が飲みにくい
- ◇ しゃべりにくい
- ◇ 表情が乏しい
- ◇ 硬いものが食べにくい



これらの症状は、口腔機能の低下が原因かもしれません

☆口腔内機能の大切さを知ろう!!

口腔機能とは、食べる・話す・唾液を出す・味わう・飲み込む・表情を作るなど、生きて行くために欠かせない様々な役割の事です。
先程のチェック項目で心当たりのある方、「年だから仕方ない」と放置してしまうと、生活の低下に繋がるだけでなく、歯周病（歯槽膿漏）や誤嚥性肺炎などの深刻な病気に進展してしまう恐れがあるのです!!

大人の口の中には三百〜七百種類の細菌が生息しているんですよ。

- 【口内細菌の数】
- ◎歯をよく磨く人→約千〜二千億個
- △あまり磨かない人→約四千〜六千億個
- ×ほとんど磨かない人→約一兆個の細菌が住み着いているそうです。

数が多すぎてよく分からなくなりますね。
細菌の数に驚きです。

就寝中は、唾液の量が日中の10分の1程度と少なくなるため起床時には口内細菌の数が最大値になっているので朝起きたら、まずうがいをしましょう!!



☆口腔内の細菌が重大な病気を引き起こします

・噛む力や飲み込む力が低下すると、唾液の出が悪くなり、細菌が繁殖します。衛生状態の悪化は虫歯・歯周病・口内炎・口臭など様々な病気を招き、免疫力を低下させ、認知症や肺炎など全身の健康を脅かす事態になることもあります。

口腔体操



・耳下腺↓人差し指から小指までの四本指でクルクルとマッサージしましょう！
・顎下腺と舌下腺は両手の親指で上にグッと押ししましょう！



【認知症予防に脳トシをやってみよう】

8・4・2・1・体操

うさぎと亀の曲々に合わせて行います

《左右の手をうぶしこして行います》

♪右こぶしで左の肩を8回トントンたたく

♪もしもしかめよ かめさんよ♪

♪左こぶしで右の肩を8回トントンたたく

♪せかいのうちで おまえほじ

♪右こぶしで左の肩を4回トントンたたく

♪あゆみのろい

♪左こぶしで右の肩を4回トントンたたく

♪ものはない

♪右こぶしで左の肩を2回トントンたたく

♪どうして

♪左こぶしで右の肩を2回トントンたたく

♪そんな

♪右こぶしで左の肩を1回トントンたたく

♪のろ

♪左こぶしで右の肩を1回トントンたたく

♪いの

♪両手でパンと拍手して終わる

☆できたら足踏みをしながらかやってみましょう！



カフェ楽（サロン）の紹介です

カフェ楽は、他のサロンとは少し違い、『ケアハウスやすらぎ荘』で開催されている地域サロンです。

やすらぎ荘の中の入居者さんと、地元の方達との交流の場を持ちたい！と作られたサロンです。

『カフェ』と名のついているとおり、以前はコーヒーやお茶を飲みながら、サロンでの交流を楽しんできましたが、この3年間はお休みになってしまいう事も、しばしばありました。

令和5年度は、音楽や製作など楽しんでサロン活動が開催できると良いですね!!



昨年、皆で仕上げた七夕飾り壁面制作をしている所です。



介護予防レクリエーションボランティア養成講座開催します！



地域サロン等で、高齢者の転倒防止や認知症予防、体力づくりにつながるレクリエーションや、軽体操の支援できるボランティアの養成講座を開催します。ボランティア活動に関心のある方、ご自身の健康へのりもかねて、ぜひご参加ください。

日程・令和5年6月5日（月）〜9月4日（月）まで
時間・13時30分〜15時まで

計7回の開催です!!詳細は包括支援センターまでご連絡ください!!
電話36-4723

みんなにエール



藤田 茂子さん（78歳）

「ご本人曰く性格は真面目で少しせっかちのことです。明るく元気な方で、とても頼りになる方です。太田輪に生まれ・太田輪で育ちました。」

「跡取りという事もあり、40年以上農家を続け、キュウリ・ニラ・路地トマト栽培をやってきました。毎日が勉強だった。」

仕事をするのが忙しくて、趣味をしている暇もなかったそうです。現在もハウスの中にニラを作っている働き者です。日課は3年日記を書くこと。「いつ何をしてどんな肥料を使ったのか分かるから便利で良いよ！農家の人はみんな書いてるんじゃないかな？」と教えてくれました。

コロナ前は、仲間と年一回行く旅行が楽しみで、その為に一生懸命働いたそうです。有馬温泉の料理が美味しい話や長崎の夜景がきれいだった話を、懐かしそうに聞かせてくれました。「やりたい事はいっぱいあるけどまず健康だね!!欲深しないで頑張りたい!!」と、謙虚な茂子さん。「太田輪の人達は協力的でみんな良い人。人の輪を大事にしていきたいね!!」と何度も自分の事より、他の人達の事を褒めていました。

みんなにエールの枠だけでは書ききれない程、沢山のお話を聞かせてくれました。「浅川町に道の駅みたいな、高齢者が野菜を出せるお店があれば、より所にもなるし、生きがいになって良いよね!」「室内温水プールがあれば子供から高齢者まで運動できるし介護予防にも繋がりが良いのではないか!!」と考えているそうです。浅川町の事を思い本当に愛している方だなと感じました。



↑31年前の浅川町のあさかみきさん
の報告した時

特別養護老人ホームさきそう 地域貢献事業

『特別養護老人ホームさきそう』では、地域福祉推進委員会を設置し、地域貢献活動の一環として、車椅子や歩行器等の福祉用具の貸し出しや、保健センターで毎月行われているオレンジカフェの送迎などを実施しています。その他令和4年度は、地域のサロンにて、琴を演奏したり、併設施設のケアハウスやすらぎ荘でカフェ楽を行ったりと、皆様に楽しんでいただいています。

コロナ禍で思うように取り組めなかったこともありましたが、令和5年度は、もっと町民の皆様に寄り添い、地域唯一の特別養護老人ホームとして、地域に根付き、町民の皆様に貢献できるように活動に努めていきたいと思えます。地域貢献事業において詳しくは、特別養護老人ホームさきそうまでお気軽にお問い合わせください。



令和5年度の『オレンジカフェ・ほっとはあと』開催日のお知らせです

- ・4/20
 - ・5/25
 - ・6/15
 - ・7/13
 - ・8/24
 - ・9/28
 - ・10/19
 - ・11/16
 - ・12/21
- 令和6年
- ・1/18
 - ・2/15
 - ・3/21
- です。



※カレンダーに印をつけておいてください。

生活支援コーディネーター佐川の

浅川町ときめき発見!!

在宅で介護をしている介護者を対象に、介護者のためのふれあい交流会を、社会福祉協議会と包括支援センターが共同で開催しています。ふれあい交流会は、歳末たすけあい募金の分配金で実施されています。

3月28日（金）に令和4年度第2回茶話会～ATRYCafe&Bar～が行われ、9名の方が参加しました。淹れたての珈琲と母のワッフルでお腹を満たし、日頃の思いを吐き出して、癒しの時間を過ごされました。



石川地方消費生活相談室

福島県内の「なりすまし詐欺」（令和4年）

被害件数104件 2億4071万円
65歳以上の高齢者が全体の9割弱を占めている！

包括支援センターでは消費者被害の未然防止のため普及啓発活動に取り組んでいます。令和5年度は、石川消費生活相談室の出前講座「みんなで防ごう！消費者トラブル」を11カ所のサロンでおこなう予定です。

- ◎注文した覚えのない商品が届いた
 - ◎悪質な訪問販売で、商品を購入させられた
 - ◎ネットで購入した商品が返品できない
 - ◎架空請求のハガキやメールが届いた
- 心当たりはありませんか？一人で悩まず、まずは相談してみましょう。

【相談機関】

石川消費生活相談 TEL 0247-57-6872
(受付時間) 月・火・木・金曜日 午前9時～午後4時



あさかわ川柳

- 一、侍の 全勝ジャパン 感動す ヒサ
- 二、ホーホケキョ 美声さわやか 梅の枝 教
- 三、食卓に 春一番の ふきのとう チヨ
- 四、鳴き声が 百種類あり「百舌」と書く
背戸の野次さん

短歌

一、幾百の白木蓮の花明かりわが魂天へ導く
ごとし 啓