

横浜市富岡東地域ケアプラザ 地域包括支援センターとは

地域の皆様の身近な福祉の相談窓口です。

- ・介護保険の申請、相談
- ・成年後見制度、消費者被害の相談
- ・高齢者虐待の相談 など、お気軽にご相談ください。
ご来館が難しい場合はご自宅等へ訪問いたします。

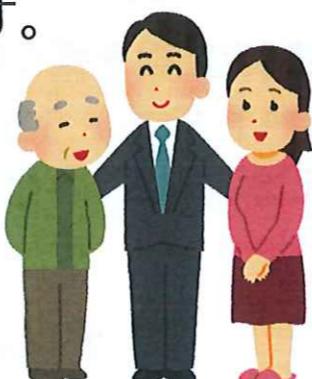


担当エリア:富岡東3丁目10~6丁目、

並木2~3丁目、福浦、幸浦、八景島

住所:横浜市金沢区富岡東4丁目13-3

電話:045-776-2038(相談専用) FAX:045-770-5010



富岡東地域ケアプラザ 地域包括支援センター 【健康だより 10月号】

発行責任者:所長 岩藤 桂

新型コロナウイルスの感染拡大によって生活様式が新しくなり、
思うように過ごせない日々が続いているのではないでしょうか?

今年は、例年のように様々な教室を開くことが難しいため、
【健康だより】という形で、皆様へ情報を発信することにいたしました。
10月号は、さわやか歯科クリニックの小岩院長先生から、
歯の健康について、お話を聞いてまいりました。
ぜひお手に取って、最後までご覧ください。



4月から職員が新しくなりました!

所長:岩藤 桂(イワフジ ケイ)



ひとこと:神奈川区にある沢渡三ツ沢地域ケアプラザより異動してまいりました。これから学ぶことが多い身ではあります、皆様の叱咤激励のすべてを力に変えて、皆様とともに、地域の福祉を盛り上げていきたいと考えております。

【地域包括支援センター】

社会福祉士:村上 佳宏(ムラカミ ヨシヒロ)

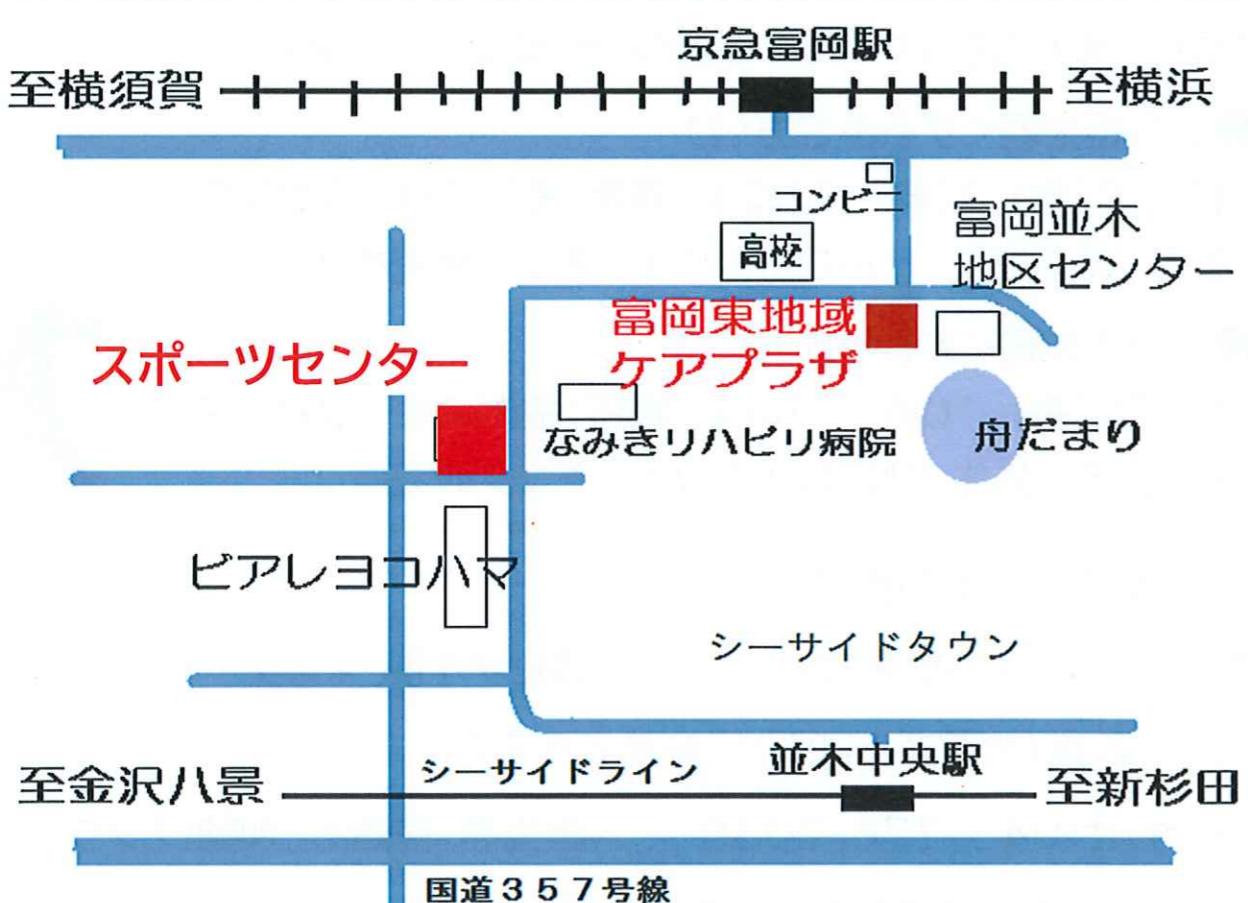


ひとこと:神奈川区にある六角橋地域ケアプラザより異動してまいりました。同じ地域包括支援センター職員として勤務しておりましたが、金沢区やこの地域のことはまだまだ勉強中です。皆様から教えていただきながら、お役に立てるように頑張ってまいりますので、よろしくお願いします。

保健師:加納 千咲(カノウ チサキ)



ひとこと:これまで看護師として、病院・クリニックに勤めておりました。地域包括支援センターでの勤務は初めてですが、健康や医療に関するご相談など、お気軽にお話しください。お役に立てるように頑張ります。



オーラルフレイルと言う言葉をご存知でしょうか？

オーラル→口腔、フレイル→虚弱、つまり**口腔機能の虚弱(衰え)**を表します。具体的には、【滑舌が悪い】【口が渴く】【食べこぼす】【むせる】【少ししか食べない】などが挙げられます。この中で、直接歯が関係するとしたら、少ししか食べない(歯が無いから・痛いから)になりますが、私の診療所でよく耳にする事で、「**最近頬っぺたや舌をよく噛む**」と言われる方が多くいらっしゃいます。これも歯自体に問題があると思われていますが、実際のところは口の周りの筋力の衰えが影響しています。

顎や舌も筋肉で動かされており、物を飲み込む時にも**舌や顎の筋肉**の動きが必要とされます。多くの方が足腰の衰えを感じ、理解している事と比較すると、**口の周りの筋力も衰える**、という事には気付きにくいようです。口腔には【呼吸をする】【食べる】【会話をする】【表情を作る】という動きがあります。我々は呼吸をし、食べなければ生きていく事が出来ません。栄養を取り入れられなければ、身体のフレイル(虚弱)を起こし、日常生活を自立して送る事が出来なくなり、介護が必要となってしまいます。

では、実際にどういったオーラルフレイルの**予防・改善方法**があるでしょうか。難しく考えずに、口の周り・舌の体操をしてみましょう。

①頬っぺたを膨らませたり、すぼめたりする。



②舌を上下左右にぐるぐる回す。

③アーウーバーと口、舌を大きく動かし、より伸ばす。

④パ・タ・カラを各10回 口を大きく開けて発音する。

新聞やテレビを見ながらでも、湯船に浸かりながらでも行う事ができます。

できる時に、無理せず始めてみてください。



さわやか歯科クリニック 院長:小岩 謙誠

(並木2丁目3-3-103 TEL:045-791-7571)



介護予防事業【健歩(けんぽ)教室】のご案内

コロナ禍で、閉じこもりがちになつていませんか？「足腰が弱って、つまづきやすくなつた(転びやすくなつた)」「気持ちが沈んで元気がでない(忘れやすくなつた)」緊急事態宣言が明けて数か月、皆様からこのような声をお聞きしました。健康づくりを続けることは、免疫力を高めることにもつながるため、新型コロナウイルスの感染拡大防止に努めることと同じように大切です。

そこで3密にならないよう十分に配慮し、認知症予防に効果的な**脳トレ**と、**ウォーキング**を組み合わせた介護予防事業【健歩教室】の開催を予定しております。健歩教室は全3回コースで、より身近な会場で参加して頂けるよう【**とみひ健歩教室**】と【**なみき健歩教室**】と**同内容**で会場を変えて開催いたします。例年より定員は少なくなりますが、次ページの**詳細**をご覧の上、皆様のご参加をお待ちしております。

【とみひ健歩教室】のご案内

①脳トレウォーキング

日時:10/19(月) 10時~11時半 場所:**富岡会館**

講師:高垣 茂子先生 (かながわ健康財団 健康づくり課) ※晴天時は富岡八幡公園へ移動します

②足腰の負担を軽くする歩き方(1)

日時:10/29(木) 10時~11時半 場所:富岡東地域ケアプラザ

講師:若尾 洋子先生 (NPO法人ウォーキング研究所)



③足腰の負担を軽くする歩き方(2)

日時:11/5(木) 13時~14時半 場所:富岡東地域ケアプラザ

講師:若尾 洋子先生 (NPO法人ウォーキング研究所)

【なみき健歩教室】のご案内

①脳トレウォーキング

日時:11/13(金) 10時~11時半 場所:**金沢スポーツセンター前**

講師:高垣 茂子先生 (かながわ健康財団 健康づくり課)

②足腰の負担を軽くする歩き方(1)

日時:11/20(金) 10時~11時半 場所:金沢スポーツセンター

講師:若尾 洋子先生 (NPO法人ウォーキング研究所)



③足腰の負担を軽くする歩き方(2)

日時:11/27(金) 10時~11時半 場所:金沢スポーツセンター

講師:若尾 洋子先生 (NPO法人ウォーキング研究所)

対象:65歳以上 参加費:なし

持ち物:運動しやすい服装・靴、**上履き**、水筒、タオル、**マスク**

定員:10名程度(先着順・原則全回参加できる方)

お問い合わせ:045-776-2038 担当者:保健師 加納(カノウ)

※①だけ、②③だけの参加もご相談下さい。

