

ケア24

松ノ木ニュース

令和3年
新春号

編集・発行 杉並区地域包括支援センターケア24松ノ木
166-0014 杉並区松ノ木3-3-4
TEL: 3318-8530 FAX: 3318-8533

○特集

みんなでいきいき生活2020!
～オーラルフレイル予防～

○お知らせ

「認知症サポーター養成講座」
「家族介護教室」



明けましておめでとうございます
本年もよろしくお願い致します



保健師
石毛 彩佳

社会福祉士
門馬 美宥

センター長
主任介護支援専門員
小林 輝軌

看護師
福本 司

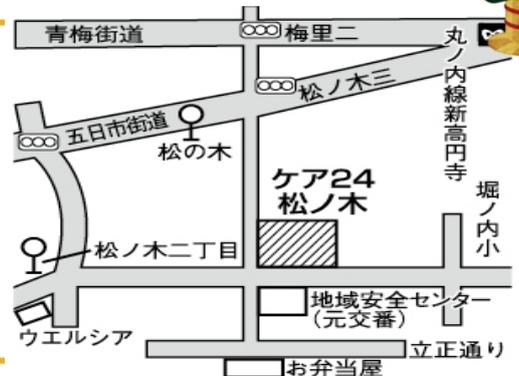
地域包括ケア推進員
社会福祉士
天野 祈人

看護師 長澤亜津子

12月より着任しました。
病院、区役所、学校、企業、保育園
などで看護師として仕事をしてき
ました。その経験をこの地域の方々
のお役にたてればと思っています。
よろしくお願いいたします。



ケア24とは杉並区から運営委託されて
いる高齢者の相談窓口です。
介護のことに限らず生活のことなど
何でもお気軽にご相談ください。
お待ちしております。



ケア24松ノ木 担当地域
阿佐谷南1丁目 成田東1・3・4丁目
大宮2丁目 松ノ木1・2・3丁目

介護や福祉のご相談は
ケア24松ノ木
電話 3318-8530



みんなでいきいき生活 2020！虎の巻



地域の皆様が『行きたいところへ自分の足で行くことが出来て』『楽しみがあって』『元気に、いきいきと』。そんな生活が長く続けられることを目指して、**いきいき生活実現**のためのヒントを皆様にお伝えします！



いきいきと生活するためのポイントは4つ！！



**足腰をきたえよう！
(体力づくり)**



**おいしく、楽しく
食べよう！
(食生活)**



**噛む力、飲み込む力
をつけよう！
(口の健康)**



**閉じこもらず、外に出よう
(社会参加)**

第3回目は
口の健康について！

出典：杉並保健所保健サービス課
(荻窪保健センター)

オーラルフレイルをご存じですか？

オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることをいい、早期の重要な老化サインとされています。噛む力や舌の動きが悪くなることで食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となります。

お口の健康が全身の健康につながります！

口腔体操をおこない、フレイル（※）予防をしましょう！

※フレイルとは…要介護状態になる可能性が高い状態をいいます。



コロナ禍が収束したらやりたい事は何ですか？

～自分らしく過ごすためにできること～

《監修：河北総合病院リハビリテーション科》



なかなかコロナは収まりませんね…
外出頻度は減っていませんか？
人と話す機会は減っていませんか？
会話時間が減る・口数が減ると、
口周りの筋肉が痩せ、飲み込みが
悪くなると言われています！

1つでも当てはまりますか？

- ☑ 噛みにくい食材がある
- ☑ 飲み物や食事でむせることがある
- ☑ 話すと疲れやすくなった
- ☑ 食欲が減った
- ☑ ろれつが回りにくくなった

そんな方へ
おすすめ体操！

① 右-左

② 前-後ろ



③ 上-下

④ つば飲み



舌を軽く噛み
つばを飲む
(5回)



《①～③のポイント》

＊とにかく大きく動かす！

＊目安はだるく感じるまで！（まずは10回）



次号では社会参加についてお伝えします！

認知症サポーター養成講座

～認知症について学び 支え合う地域を目指して～

日時：令和3年1月28日（木）午後2時～3時30分

場所：コミュニティ広場『暮らしの処方箋』

（杉並区阿佐谷南 1-16-8 ISM ASAGAYA 8階）

講師：認知症キャラバンメイト

定員：15名（申し込み先着順）

費用：無料

下の地図を
参照ください

【申し込み・お問い合わせ】

ケア24松ノ木 3318-8530

※オレンジリングの交付は初めて受講された方に限ります。

2度目以降の受講の方にはお渡しできませんのでご了承ください。



家族介護教室 ゆとり介護でいこう

「人生100年時代への備え～

老後にかかるお金と成年後見制度」

人生100年時代…老後、資金はどのくらい必要？

誰もが気になるお金のことについて、介護や医療に掛かる費用の目安、自分でお金の管理や契約ができなくなった時に利用できる制度について学びます。

質疑応答の時間もあります。是非ご参加ください。

日時：令和3年2月16日（火）

午後2時～3時30分

場所：コミュニティ広場『暮らしの処方箋』

（杉並区阿佐谷南 1-16-8 ISM ASAGAYA 8階）

講師：杉並区成年後見センター 鈴木 美佳子先生

ケア24松ノ木 門馬 美宥

定員：15名（申し込み先着順）

費用：無料

【申し込み・お問い合わせ】

ケア24松ノ木 3318-8530



※駐輪スペースはございませんので、
近くの駐輪場をご利用ください。

※当日、体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。

参加される際は、マスクの着用をお願い致します。

