

# 地域包括支援センターだより 6月号

R3.6.1第144号

日差しが暑く感じられることも多くなり初夏の訪れを感じる季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。今月は「お口の健康」についてお伝えしたいと思います。

## あなたのお口は健康？不健康？

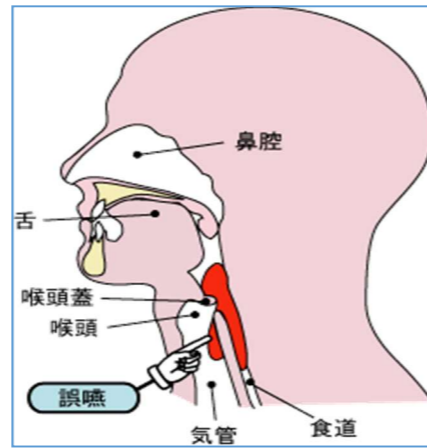


ごえんせいはいえん  
～誤嚥性肺炎予備軍チェック！！～



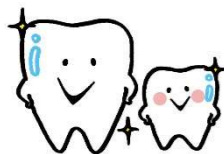
のどの奥の咽頭の部分では、食べ物の道である食道と、空気の通り道である気道が交差しています。飲み込む機能が低下してくると、食べ物やだ液が誤って気管に入り込んでしまうことがあります。お口の中が汚れているとそのような時にお口の中の悪い菌と一緒に肺に入り込んで肺炎をおこしてしまいます。

普段からお口の健康が悪く不健康な状態だと風邪をひいた等、ちょっとした体調の変化をきっかけに誤嚥性肺炎をおこしてしまいます。実は日本では年間約4万人が誤嚥性肺炎で命をおとしているのです。



\*お口の健康をふりかえてみましょう。「はい」「いいえ」を選択してください。

質問	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2点	
お茶や汁物等でむせることがある	2点	
入れ歯を入れている又は入れ歯が必要だが使っていない	2点	
口の乾きが気になる	1点	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	
さきイカ・たくわんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1点
1日に2回以上、歯を磨く		1点
1年に1回以上、歯医者に行く		1点
【合計点数】		点



合計点数が 0～2点 お口の機能低下の危険性は低いです  
3点 お口の機能低下の危険性があります  
4点以上 お口の機能低下の危険性が高いです

## 今日からできる！お口の体操

### チャレンジ！早口言葉！

ゆっくり、はっきり発音し、3回続けて言ってみましょう

#### 【難易度1】

- ・ジャズ シャンソン 歌手
- ・生麦 生米 生卵
- ・不幸な 夫婦は 古い服
- ・庭には 鳥が 二羽 いました
- ・この寿司は 少し酢が ききすぎた



#### 【難易度2】

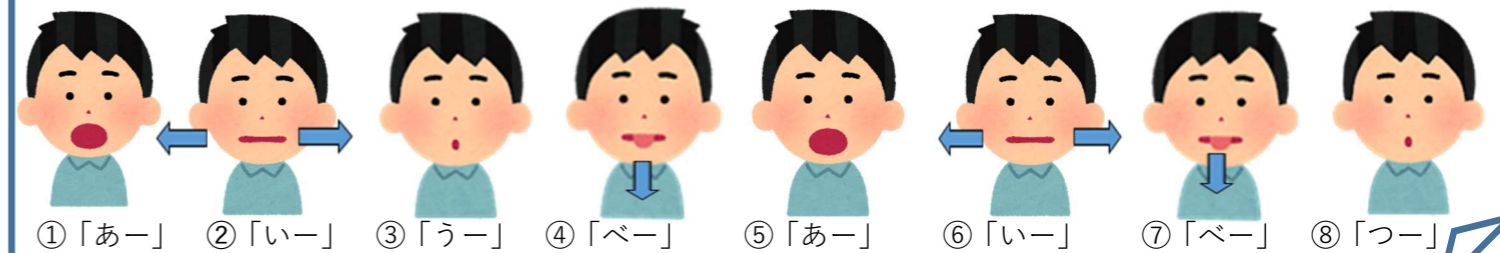
- ・打者 走者 勝者 走者一掃
- ・お皿の上に おおよもぎ餅 小皿の上に こよもぎ餅
- ・この竹垣に 竹立てかけたのは 竹立てかけたから 竹立てかけた

#### 【難易度3】

- ・ローマの牢屋の広い廊下を 六十六の老人が ろうそく持って オロオロ歩く
- ・歌うたいが 歌うたいに来て 歌うたえと言うが 歌うたいが 歌う歌だけ 歌うたい切れば 歌うたうけれども 歌うたいだけ 歌うたいきれないから 歌うたわぬ

### あいうべ・あいべつ体操

大きなお口で目標1日30回 すきま時間でチャレンジしよう！



## お口の健康にチャレンジしておいしく食事！！

教室では初回に歯科衛生士が更に詳しくお口の健康状態を確認します。左の質問票で3点以上だった方はぜひお申込み下さい。

内容	歯科衛生による講話・口腔体操・ブラッシング指導など
日程	隔週月曜日 10時～11時半 6月28日～9月13日 全7回
会場	総合センター 大ホール
料金	600円

\*申し込み:6月14日(月)までにお申込み下さい

# ☆地域包括支援センター活動紹介☆

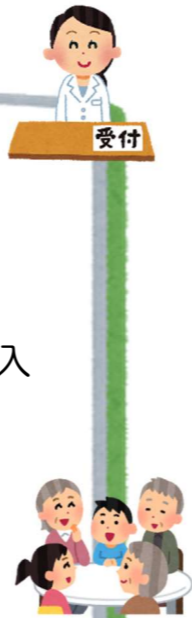
みなさんに地域包括支援センターについてより多く知っていただき、みなさんの介護予防のお手伝いをさせていただきたいと思っております

## 「あいべつ つながり手帳」を作成しました

入院する時、介護が必要になった時、つながり手帳を活用することで必要な連絡、連携をスムーズにし、地域で安心して生活を続けるお手伝いをします。  
病院を受診される時にご持参ください。

### 【手帳の内容】

- ご本人の連絡先、関わりのある家族や医療機関、介護、福祉関係者などについて記入できます。
- ビニールカバーのポケットにお薬手帳、診察券、医療保険証、介護保険証など医療や介護に関わる必要な物を入れることができます。
- 「最期のとき」について、自分がどのような医療やケアを受けたいのかを記入することができます。ご家族や大切な人と「最期のとき」の思いを共有するために使うことができます。



\*今年度配布対象の方は『令和3年度中に75歳から79歳になる方で、要介護・要支援認定を受けていない在宅で生活されている方』です。対象の方は各地区の民生委員さんを通じて6月上旬から順次配布します。

## 活き生き健康倶楽部プール教室&楽しく脳トレ部募集中!!

いよいよ前期の介護予防教室が本格的に始まります。

感染症対策が重要なのはもちろんですが、新しい生活様式でおうち時間が増えてから自粛の影響を受けすぎて、心身の機能があつという間に急降下するケースが増えていきます。ご自身の健康を守るために介護予防と一緒に取り組みませんか？

	活き生き健康倶楽部プール教室	楽しく脳トレ部
内容	水中ウォーキング・水中運動	簡単な読み書き計算・交流
日程	6/3~9/2の毎週木曜日(全11回) 14時~15時	7/2~10/29の毎週金曜日(全17回) 9時半~11時半までの1時間程度
料金	2800円	毎月800円
会場	B&G 海洋センター	総合センター大ホール
申し込み	随時受付中	6月18日まで

\*脳トレ部に申し込まれると自宅でする脳トレ教材をお渡します!

申し込み：電話 6-5111 (内線 144) または 6-4771

\*定員まであとわずかです 申し込みはお早めに



# ☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。  
今回のテーマは「難読漢字 このお花は何でしょう?」です。



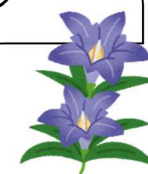
漢字の読み仮名を、下の□の中から選んで書きましょう。

- |               |               |
|---------------|---------------|
| ① 紫陽花 → _____ | ⑪ 菖蒲 → _____  |
| ② 蒲公英 → _____ | ⑫ 竜胆 → _____  |
| ③ 石楠花 → _____ | ⑬ 勿忘草 → _____ |
| ④ 翌檜 → _____  | ⑭ 柘植 → _____  |
| ⑤ 椿 → _____   | ⑮ 柊 → _____   |
| ⑥ 鳳仙花 → _____ | ⑯ 紫苑 → _____  |
| ⑦ 百日紅 → _____ | ⑰ 仙人掌 → _____ |
| ⑧ 鈴蘭 → _____  | ⑱ 堇 → _____   |
| ⑨ 山茶花 → _____ | ⑲ 風信子 → _____ |
| ⑩ 鬼灯 → _____  | ⑳ 吾亦紅 → _____ |

- |       |        |       |        |         |
|-------|--------|-------|--------|---------|
| ・シオン  | ・リンドウ  | ・タンポポ | ・ヒヤシンス | ・ハウセンカ  |
| ・スミレ  | ・スズラン  | ・サザンカ | ・シャクナゲ | ・ワレモコウ  |
| ・ツバキ  | ・サルスベリ | ・ホオズキ | ・ショウブ  | ・ワスレナグサ |
| ・アジサイ | ・ツゲ    | ・アスナロ | ・ヒイラギ  | ・サボテン   |

【介護予防チャレンジルーム 5月号の答え】

- ①桃太郎 ②一寸法師 ③金太郎 ④浦島太郎 ⑤かぐや姫 ⑥鶴(鶴の恩返し)



## 「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地 6-4771 (直通)