



地域で和っしょい!

レストア川崎地域包括支援センターだより

発行：レストア川崎
地域包括支援センター
住所：宮前区犬蔵 2-25-9
TEL：044-976-9590

地域包括支援センターは、市から委託を受けた高齢者の相談機関です。困ったとき、迷ったとき、どんなことでもお気軽にご相談下さい。相談料は無料です。『地域で和っしょい!』では、地域の活動や福祉の情報などをお伝えしています。

健康はお口から!

口腔ケアで免疫力アップ!

口には沢山の役割があります。「食べる」「呼吸する」「話す」この口の機能を健康に維持するためには口腔ケアが大切です。口は“健康の入口”です。いつまでもご自身のお口で食事をし栄養を摂るために毎日の歯磨きをしっかりと行い、口周りの筋肉の低下を予防していきましょう。口腔ケアには「口腔清掃」と「口腔機能訓練」があります。



老健レストア川崎
歯科衛生士・池田さん

口腔ケア



口腔清掃



口腔内を清掃してきれいにする事で虫歯、歯周病、肺炎、インフルエンザを予防することができます。



歯ブラシの毛先を歯と歯茎の境目(45度の角度)に当て、やさしく細かく動かしながら磨きます。入れ歯も、外して歯ブラシ等でしっかりと磨きましょう。

舌も汚れがつきます。専用ブラシで一方向(奥から手前に)に引くようにきれいにしましょう。ブクブクうがいもとても大事です。

口腔機能訓練

口やその周囲の筋肉を鍛え、「食べる」「呼吸する」「話す」機能を向上させます。口の周りは沢山の筋肉があります。動かさないと言葉がはっきりしなくなったり、飲み込みが悪くなってしまったりします。新型コロナウイルス感染症拡大の影響により人と話す機会が減ってしまっているため、口腔機能の低下を予防するために、一人でどこでも出来る口腔体操に挑戦してみましょう。



早口言葉と健口体操を紹介します!

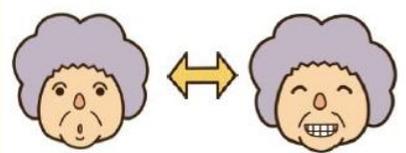
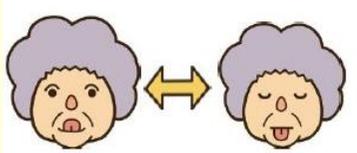


早口言葉

- ① すももも ももも ももの うち
- ② しんしゅん しゃんぞんしょー
- ③ なまむぎ なまごめ なまたまご
- ④ となりの きゃくは よく かき くら きゃくだ
- ⑤ あかまきがみ あおまきがみ きまきがみ
- ⑥ ぼうずが びょうぶに じょうぶに ぼうずの えを かいだ



健口体操

- ①  大きく口を開ける、しっかり噛むを繰り返す。
- ②  「ウー」「イー」と口をすぼめたり横に引いたりする。
- ③  口の両角をなめる。
- ④  舌を使って、鼻の先と顎の先を触るようになる。
- ⑤  口を閉じ、唇の内側で舌を1周させる。

自宅でできる体操をご紹介します♪第5弾

徘徊高齢者等SOSネットワーク事業のご紹介



① 背もたれにもたれかからない状態で椅子に座る。手のひらを上にして両ももの上に置く。

今回は、背中の中の張りや猫背、ストレス過多のお悩みのある方にお勧めの“アンテナのポーズ”をご紹介します。無理のない範囲で行ってみてください♪

★③の姿勢のポイント★

肩甲骨を下げ、胸を突き上げるようにします。腕が上がりにくい方は、途中までで大丈夫です！



② 息を吸いながら両手を広げ（手のひらは上を向ける）、天に向かって上げていく。顔は少し上向きにして、胸を開き、ひじは真っ直ぐ伸ばす。



③ 大きく手を斜めに上に広げ、天を見上げる。気持ち良く伸びたところで動き止めて息を吐き切る。この状態で3回深呼吸し、①に戻る。

川崎市で行っている事業の一つです。徘徊高齢者等 SOS ネットワーク事業とは、「認知症等により行方不明となる恐れがある高齢者等に対して、行方不明となった際、早急な発見ができるよう関係機関に情報を提供し、高齢者等の安全確保とご家族への支援」を行うものです。利用には、事前登録が必要となります。

【対象者】

川崎市内に居住し、認知症等で行方不明になる恐れがある方（若年性認知症の方を含む）。

【内容】

事前に徘徊高齢者等 SOS ネットワークへ登録（氏名・年齢・身長や頭髪等の特徴・ご家族様の連絡先など）し、担当包括・警察署などの関係機関と情報の共有を行います。また、無料の SOS ネームプリント（持ち物等に貼り付けられるシールタイプ 36 枚）を作成します。行方不明となった際、関係機関に情報提供を行います。登録等に関する費用負担はありません。

【事前登録の窓口】

宮前区役所高齢・障害課、地域包括支援センター

★“SOS ネームプリント”には QR コードが印刷されており、スマートフォン等で読み取ると、コールセンターの電話番号と ID が表示されます。ID をコールセンターに伝えることでその方の身元がわかる仕組みになっています。ネームプリントは追加注文も可能です（費用負担あり）。

ケアマネ喫茶（リモート開催）

レストア川崎地域包括支援センターでは、感染症拡大の状況を鑑み、Zoom を使用したリモート開催を始めました。1月26日は在宅支援を行っているケアマネジャーを対象に、以前レストア内にて行っていた“ケアマネ喫茶”を開催しました。今回は川崎市単独サービスの携帯型緊急通報システムについての紹介と質疑応答を行いました。今後も定期的開催予定です。地域の方対象の活動もリモート開催を進めていきます。

地域活動への協力者求む！！

- ① パソコン、スマホ、タブレット操作が得意な方（教えられる程度に Zoom を使いこなしている方）
 - ② 地域活動の場所を提供して下さる方（自宅を開放しても良い、使用しても良い場所がある）
- 今後地域活動にご協力いただける方がいらっしゃいましたら、ご連絡いただけたらと思います。

★レストア川崎地域包括支援センター 職員紹介★

ご相談や、記事に関するお問い合わせは

044 (976) 9590

rk-houkatsu@hanasakikai.or.jp

レストア川崎地域包括支援センター
犬蔵2-25-9



明石 (看護師)



小泉 (社会福祉士)



嶋 (保健師)



奈良 (主任ケアマネ)



川口 (看護師)



永野 (地域支援)



南波 (事務)