

# 大崎上島町 社協だより

No.167

2017年(平成29)年3月発行

〒725-0401 広島県豊田郡大崎上島町木江5-9  
社会福祉法人 大崎上島町社会福祉協議会 (TEL 0846-62-1718)  
ホームページ <http://www.syakyo.net/>



経口補水液を作ってみよう



紙芝居で転倒予防の説明

～広島国際大学の学生さん～

☆ふれあいサロンへようこそ☆



認知症予防運動 (後出しジャンケン)



健康チェック (血圧測定)

今年度10月から3月にかけて、広島国際大学の学生が『瀬戸内イキイキプロジェクト』の一環で、矢弓・古江・天満・山尻の計4か所のふれあいサロンでボランティア活動を行いました。

3年目となった活動は、顔なじみの学生さんも増え、転倒予防や認知症予防、脱水予防などの健康に関するお話しや、おしゃべりでみんなで楽しいひとときを過ごしました。

この活動の様子は、NHKの「お好みワイドひろしま」で紹介されました。



## 東野地区 地域活動研修会

2月3日(金) 東野保健福祉センターにおいて、東野地区研修会を行いました。福祉課の池田保健師から、**健康寿命**(心身共に健康で自立し活動できる期間)を伸ばすには、介護予防に取り組んで身体づくりが大切とのお話がありました。

要介護認定の要因には、転倒、骨折、関節の疾患、閉じこもり、廃用性症候群(安静状態を長く続ける事による心身の機能低下)などが挙げられますが、「**運動機能**」を鍛えることで予防ができます。

住み慣れた家で、自分の力で暮らすには、

- ①身体を整える。(有酸素運動、柔軟体操、筋肉トレーニング)
- ②外に出て人とつながる。
- ③心を元気にする。

この3つを心掛けることで健康寿命が伸びるそうです。



## 木江地区 地域活動研修会



2月6日(月)木江保健福祉センターで、木江地区研修会を行いました。

介護保険のしくみ、介護保険の認定までの流れ、サービスの種類や、大崎上島町の現状を福祉課介護保険係 川野係長に説明していただきました。

※困った時、悩んだ時は、福祉課や地域包括支援センター、社協、サポートおおさき、みゆきまでお気軽に相談して下さい。

## 大崎地区 地域活動報告

大崎地区、単位老人クラブ(長寿会)は、今年度も輪番制(1年間)で中野八幡神社にある戦没者供養塔の清掃、献花活動を行いました。

昭和47年から始まったこの活動も45年続き、今年も延べ324名の会員が参加しました。

10月26日(水)には認定こども園ひかりえんの園児たちも一緒に平和を祈り活動をしました。



平和塔には、明治~昭和にかけて、中野、西野地区から出征し戦病没された467柱の御霊が祀られています。



## いくつになっても筋肉は増やせる！④

### 「筋肉作りにはお口の手入れ！？」

筋肉をつけるためには、筋肉トレーニングの運動だけでなく、たんぱく質を摂る食事も大事であることを前回までお伝えしてきました。それらからまたひとつ、重要になってくるのが、お口の中の健康状態です。

食べるためには、お口の中が健康であることが大切です。最近の調査では、失った歯の数が多ほど脳卒中の発症の危険性が高いこと、大腿骨骨頭部骨折が多いこと、低栄養と関係することが分かっています。そのため、お口の中を清潔に保って、歯周病や虫歯を予防し、歯の喪失を予防したり、義歯を上手に使うことが必要となってきます。日頃より、お口のお手入れをされていると思いますが、今一度以下を参考に確認してみてください。

### やっぱり歯みがき！

★毛はナイロン製で小さ目の歯ブラシを！

★みがき方はやさしく！

・歯垢のたまりやすい歯と歯の間、歯と歯茎の境目、奥歯のかみ合わせはていねいに、すきまのあるところは歯間ブラシを使いましょう。

### 入れ歯と上手につきあっていますか？

#### 入れ歯のお手入れ

★普段は入れ歯を付けて過ごしましょう！

・表情豊かになり、言葉もはっきりします。おしゃべりを楽しみましょう。

★入れ歯はいつも清潔に！

・入れ歯を外しているときは水を入れた容器へ。入れ歯は食べたらずぐに洗いましょう。

★入れ歯は一生ものではなく、使っているうちにだんだんと合わなくなってくることもあります。特に入れ歯に不具合がなくても、半年～1年に1度くらいは、入れ歯の定期検診を！

#### 入れ歯をはずした後のお口のケア

★入れ歯と接している歯肉や上あごには食べかすや細菌などがついていて、放っておけば口内炎などの原因にもなります。

・総入れ歯：自分の歯がなくてもお口の中のブラッシングは必要。

入れ歯をはずした後は口をよくすすぎ、やわらかい歯ブラシなどで歯肉や舌、上あごをブラッシングすると汚れが取れますし、マッサージ効果もあるので血行もよくなります。

・部分入れ歯：入れ歯をはずした後、しっかり磨きましょう。

・歯がまばらになっている：1本ずつていねいに磨き、入れ歯の金具がかかる歯には特に汚れがつきやすいので念入りに磨いてください。



引用参考：日本訪問歯科協会ホームページ、冊子「HAPPY SMILE vol.21」（日本歯科医師会）  
健康寿命社会に寄与する歯科医療口腔保健のエビデンス 2015

《相談窓口・問い合わせ》大崎上島町地域包括支援センター ☎67-0022

大崎上島町木江5-9（木江保健福祉センター内）

# ご寄付ありがとうございました

お寄せいただいたご寄付は、福祉のまちづくり推進のため、有効に活用させていただきます。

【平成29年2月11日～平成29年3月10日お申し出分】

## 【香典返し】

- ・中野 高田 雅昭 様 (故父 敏視 様)
- ・沖浦 山岡 美津子 様 (故夫 恒磨 様)
- ・東野 田口 勝子 様 (故母 歳子 様)
- ・中野 望月 俊彦 様 (故父 勇 様)
- ・東野 長谷川 英也 様 (故父 忠信 様)
- ・中野 入川 文夫 様 (故妻 孔美 様)
- ・東野 末光 公治 様 (故母 貞子 様)

## 【生前のお礼】

- ・中野 友田 清子 様 (故夫 治雄 様)
- ・木江 望月 治器 様 (故弟 智史 様)
- ・木江 藤原 広幸 様 (故父 生夫 様)

## 【一般寄付】

- ・匿名 (5名様)



## お知らせ

“家族会”は知恵の宝庫

# 介護者家族会

～4月定例会のご案内～

- 日時** 平成29年4月14日 (金)  
午前10時～午前11時30分
- 場所** 大崎老人福祉センター  
1階「すまいる一む」
- 内容** 介護者同士が、介護のヒントや経験などを共有し、日頃の思いを語り合う場です。
- 対象者** 在宅で介護をされている方

## ふくし相談会 & 暮らしの相談会

- 日時** 平成29年4月4日 (火)  
午後1時30分～午後2時30分 (受付)
- 場所** 東野保健福祉センター
- 内容** 介護保険の利用・内容や生活費など福祉に関係する相談を行います。
- 対象者** 大崎上島町にお住いの方



## 認知症の人と家族の会

- 日時** 平成29年4月28日 (金)  
午後9時30分～11時30分
- 場所** オレンジハウス
- 内容** 認知症の方とそのご家族や支援者が集まり、日頃の悩みや病気のことなどを語り合う場です。
- 対象者** 認知症状がある方、在宅で介護をされている方