

北部包括だより

令和6年 夏号

地域包括支援センターは、伊勢原市から委託を受けて看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが地域で暮らす高齢者の皆様をサポートしています。お電話やご来所、訪問で相談の対応を致します。お気軽にご連絡ください。

電話番号 0463-75-8085

〒259-1114 伊勢原市高森4-19-34

サービス提供時間 8:30~17:00 (月~金)

※サービス提供時間外は伊勢原市が委託するコールセンター高齢者いつでも安心電話相談0120-202-120をご利用ください。



♪ホームページ♪

URL <http://www.well-age.com/>

オーラルフレイルを知っていますか？

オーラルフレイルとは・・・？

口の機能の健全な状態と『口の機能低下』との間にある状態です。かたい物が食べづらくなったり、滑舌が悪くなったり、加齢に伴うお口の衰えが、栄養不足や気持ちの落ち込みなどを引き起こす現象や、その過程のことを言います。オーラルフレイルであると、将来のフレイル、要介護認定、死亡のリスクが高いことがわかっています。



オーラルフレイルは簡単にチェックできます！

質問	該当	非該当
自身の歯は何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0~19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、はっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

2つ以上当てはまる場合は「オーラルフレイル」です。

チェックリストの結果はいかがでしたか？

オーラルフレイルに該当した場合には、専門的な対応が必要です。かかりつけ歯科医に相談するなど早めの対策をしましょう。

また、次のようなことを意識して日ごろから口や歯をケアするようにしましょう。

●口の中を清潔に保つ

大切な歯を守るために、虫歯や歯周病を予防しましょう。歯ブラシ以外にもデンタルフロスや歯間ブラシの活用が有効です。

●口腔機能の維持・改善

唇や舌、喉や口周辺の多くの筋肉の働きを衰えさせないように、口腔体操を行いましょ。

※詳しいトレーニングのやり方は、「日歯8020テレビ」でも動画で紹介されています。ぜひ参考にしてみてください。



オレンジカフェ あぷりこっと



オレンジカフェは認知症の方とその家族、地域の方、専門職などが気軽に集まり、学んだり、悩みを共有したり、楽しい時間を過ごす場です。北部地域でも毎月第2金曜日にオレンジカフェあぷりこっとを開催しています。オレンジパートナーさんのお手伝いを頂きながら、おしゃべりやゲーム、音楽鑑賞会、時には勉強会などを開催しています。



8月のオレンジカフェでは、夏祭りを行いました。盆踊りやヨーヨー釣り、当てくじをやった後はラムネで乾杯！最後は恒例の歌の時間。大いに歌い、大いに笑い、夏を満喫しました。



今後の開催予定

場所:成瀬公民館(変更になることがあります)

開催日:毎月第2金曜日 14:00~15:30

(年内の開催予定日9/13、10/11、11/8、12/13)

参加費:200円(お茶・お菓子代)

※詳細や参加希望の方は北部地域包括支援センターへご連絡ください。

☆認知症のこと学んでみませんか☆



包括支援センターでは、認知症サポーター養成講座を開催しています。「認知症」を正しく理解してもらうための講座です。幅広い世代の方が認知症を正しく理解していただくことで、認知症になっても、暮らし慣れた場所でその人らしく暮らせる一歩につながります。

開催日:9月18日(水) 10:00~11:30

場所:成瀬公民館集会室 対象:市内在住・在勤・在学の全ての年代の方

※申し込みは伊勢原北部地域包括支援センターへご連絡ください。☎75-8085



くるいん見守りステッカーを見かけたら

伊勢原市に徘徊高齢者等SOSネットワークという登録の制度があります。

申請すると、希望する方にステッカー(見本参照)をお渡ししています。

認知症があり、一人歩き(徘徊)が心配な方でこの制度に申請している方は、衣類や持ち物に、このステッカーを貼っていることがあります。もし、このステッカーを貼っている方が困っている様子を見かけたら、勇気を出して声かけをお願いします。QRコードにアクセスすると伊勢原市の介護高齢課及び伊勢原警察の連絡先にリンクされます。名前や住所がわからなくてもステッカーに書かれた番号を伝えると関係機関からご家族に連絡が取れるしくみとなっています。

【見本】

見守りクルインステッカー

