

はさま地域包括だより

登米市迫地域包括支援センター（迫総合支所内）

登米市迫町佐沼字中江二丁目6番地1

電話 0220-22-1152

FAX 0220-23-8623

地域包括支援センターとは、どんなところですか？

市地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の皆さんを福祉、介護、健康、医療などのさまざまな方面から総合的に支えるために設けられました。

介護や健康のこと

介護予防ケアマネジメント

- 介護保険の申請をしたい
- 介護予防をして健康を維持したい
- 身体機能に不安がある
- 介護予防ケアプランを作成したい

疑問

悩み

権利を守ること

権利擁護

- 財産管理が出来ず困っている
- 成年後見人制度を利用したい
- 虐待にあっている、虐待をしてしまった

相談してください

地域包括支援センター



様々な相談

総合相談

- 一人暮らし、高齢夫婦の親が心配
- 近所の一人暮らしの高齢者が心配
- 認知症について知りたい

社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーなどが中心となり、お互いに連携を取りながら高齢者の支援を行っています。

暮らしやすい 地域のために

包括的・継続的ケアマネジメント

- 地域のケアマネジャーの後方支援をします
- 様々な機関と連携して地域づくり

出前講座、承ります

健康寿命を伸ばす取り組みのひとつとして、地域に出向き健康づくり・介護予防教室を開催しております（講師料は無料です）。

テーマ	内容（例）	時間
介護保険	介護保険制度や手続き、介護サービス内容 等	30～60分
介護予防	脳トレ、健康体操、口腔ケア、尿トラブル 等	30～60分
認知症	認知症の理解、予防、対処方法 等	30～60分
権利擁護	虐待、消費者被害 等	30～60分
地域包括支援センター	地域包括支援センターの役割について	30～60分
認知症サポーター養成講座	認知症はどんな病気なのか正しく理解し、認知症の方や家族を見守る「応援者」を養成する講座	90分

※上記以外でも希望講座がありましたらお気軽にご相談ください。申し込みは1か月前までをお願いします。

オレンジチャンネルのご紹介

オレンジカフェ(認知症カフェ) Now or Never 実行委員会さんではこれまで2ヶ月に一度、「癒しの音楽カフェ」を開催していましたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で活動ができない状態になっていました。

現在は、認知症カフェの動画番組「オレンジチャンネル」を企画し活動されています。YouTubeにて動画配信されています。



オレンジカフェとは？
 認知症の患者や家族、地域の人などが集まり、情報交換したり、おしゃべりを楽しんだりできる場所です。お茶を飲みながら心配事を相談し、専門家のアドバイスも受けられます。

認知症カフェプロジェクト Now or Never [検索](#)

《主催》オレンジカフェ(認知症カフェ) Now or Never 実行委員会



オーラルフレイル予防

オーラルフレイルとは、嚙んだり、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指し、早期の重要な老化のサインとされています。

【口周辺の筋肉を強くする体操】

チェック項目	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	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか・たくあんくらいの硬さの食べ物が嚙める		1
1日2回以上は歯を磨く		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

合計点が 【0～2点】 危険性低い
 【3点】 危険性あり 【4点以上】 危険性高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢：代表

口の開閉と舌のストレッチ

1 「ア」の発音のようにゆっくり大きく口を開けます。

2 しっかり口を閉じて、口の両端に力を入れながら、舌を上あごに押し付けるようにして奥歯を噛みしめます。

舌のストレッチ

1 口を大きく開けて、舌をできるだけ出します。

2 上唇を舌先で触ります。

3 左右の口角(こうかく)を舌先で触ります。

ごちんさん 口輪筋の運動

1 頬をふくらませて、舌を上あごに押し付けて、口から息が漏れないようにこらえます。

2 息を吸うように口をすぼめます。
*口輪筋は口の周りを取り囲んでいる筋肉で、口を開けたり閉じたりする時にはたらくきます。

引用：アクティブシニア「食と栄養」研究会

迫地域包括支援センターは、介護・福祉・保健の専門職がチームとなり、地域で暮らす65歳以上の高齢者を支援します。来所相談、電話相談・訪問相談どんな方法でもどうぞお気軽にご相談ください。相談は無料です。

【営業日及び営業時間】

- 営業日 月曜日から金曜日まで(土日、祝祭日は定休日)
- 営業時間 午前8時30分から午後5時15分まで

※なお、来所での相談の際には、職員が不在の場合もありますので、事前に電話連絡を下さい。

