

# ささえりあ あさひばは 地域の支え合い活動を応援します！

地域の名人募集！  
デイサービスや地域のサロンなどで名人技を披露して下さる方や団体を探しています。  
興味のある方はぜひお電話を！（担当：江口）

秋津5町内いきいきサロンで  
だご汁会が開催されました。  
令和4年10月25日



すべて手作り！！愛情いっぱいの  
だご汁が振舞われました。  
コロナ禍で、皆さんと一緒に美味しい  
料理を食べることが当たり前ではなく  
幸せなことですね。

## 【地域行事予定】

- 1月19日（木）  
桜木ひまわりサロン  
『手話ダンス』
- 1月28日（土）  
はつらつサロン  
『お口の健康』
- 2月4日（土）  
秋津レークタウン自治会  
『認知症講座』
- 2月25日（土）  
はつらつサロン  
『口コモ予防と低栄養』
- 2月27日（月）  
桜木3町内デイサービス  
『認知症講座』
- 3月25日（土）  
はつらつサロン  
『断捨離してみませんか』  
（仮）  
\*上記の行事は予定です。コロナ感  
染予防対策のため、中止になる場合  
があります。

# ささえりあ あさひば 通信

第29号

（発行：熊本市高齢者支援センターささえりあ あさひば）



## 明けましておめでとうございます 新年を迎え、新しい事を始めてみませんか？

熊本市には「運動機能向上」「口腔機能向上」「栄養改善」により健康寿命を延ばすことを目的とする『短期集中予防サービス』という事業があります。費用は無料で専門職の指導を受けることができます。新年を機に健康的な生活が送れるようトライしてみませんか？

### 1、プログラムの内容

ご利用者の状況に応じ、以下のプログラムを組み合わせて実施します。

#### ①運動機能向上プログラム

事業所に通い、週1回の運動を12回行うプログラムです。事業所によっては送迎もあります。終了後は運動ができる通える場所を紹介し、その後も運動を続けられるようサポートします。



#### 【新規事業のご案内】

2月から新しく秋津の『東部はつらつ交流会館』で運動向上プログラムが開始となります。理学療法士による体操指導や個別相談です。この機会にご利用してみませんか？  
■開催日時：毎月第1、2、3、5木曜 10：00～12：00

#### ②口腔機能向上プログラム

食べたり、飲み込んだりする口の機能を高めるための指導を月1回、合計3回行うプログラムです。



#### ③栄養改善プログラム

栄養状態をよくするための指導を家庭訪問にて月1回、合計3回行うプログラムです。



### 2、対象者

65歳以上の高齢者で、介護保険の要介護認定「要支援1」「要支援2」に認定された方、もしくは基本チェックリストにより「事業対象者」と認定された方で、サービスを利用することにより機能の維持・改善が見込まれる方。

### 3、利用料

無料

### 4、お問い合わせ

詳細は『ささえりああさひば』までお問い合わせ下さい。

お問い合わせは『ささえりああさひば』まで

電話：096-360-5550

Mail:higashi5@sakurajyuji.jp

住所：熊本市東区花立2丁目4番5号 花立ヒルズ1階



# 今日から実践！ 『介護を予防する口腔ケア講座』開催

11月15日に、秋津公民館にて渡辺歯科クリニック 渡辺洋先生によるオーラルフレイルに関する勉強会と、歯科衛生士 福本厚子氏による口腔ケアの実際と口腔体操の勉強会を開催しました。

## お口の状態をよくすることは健康づくりの第一歩

『水分でむせるようになった』『半年前に比べて固いものが食べにくくなった』など、お口の状態に変化を感じておられる場合は、歯科口腔検診や歯科受診をして、お口の状態を確認してみましょう。

## 日頃から、口腔体操などを行うことも大切

地域の通いの場でも取り組まれている団体もあります。興味のある方は、ささえりああさひばまで、お気軽にお問い合わせください。

### ～参加者の声～



『お口の機能の神経は鍛えられないけど、筋力は鍛えられるとわかった。』

『唾液が出るマッサージはわかりやすかった。口腔体操自宅でもできそうです。』



その他にも、『健康寿命を延ばすのに役立った』『喉仏の大きさは薬指など、ホワイトボードに絵を描いて説明されてわかりやすかった』などの感想が多数聞かれました。

### 【口腔機能に関する基本チェックリスト項目】

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- お茶や汁物等でむせることがありますか
- お口の渴きが気になりますか

3項目中  
2項目該当  
で口腔機能  
低下の恐れ

ささえりああさひばでは、口腔機能向上に関する貸し出し用DVDやパンフレットも準備しています。お気軽にご相談ください。



## ご存じですか？成年後見制度⑤



### 『任意後見制度』とは？

本人に十分な判断能力があるうちに、将来本人の判断能力が低下した場合に備えて、あらかじめ本人自らが選んだ方に自分の生活のことや介護施設への契約等、財産に関する事務について、代わりにしてもらいたいことを公正証書によって契約で決めておく制度です。

本人の判断能力が低下した場合に、家庭裁判所で任意後見監督人が選任されて初めて任意後見契約の効力が生じます。  
(裁判所ホームページより抜粋)

## 地域や団体、お店でも認知症に関する講座が開催できます。

「店舗のスタッフむけに認知症サポーター養成講座を開催してほしい。」「認知症の方の対応方法について知りたい。」など、ご要望に応じて講座を開催いたします。お気軽にささえりああさひばまでご相談下さい。



認知症サポーター  
店舗用ステッカー

### 【令和4年度 講座実施団体】

秋津小学校4年生、秋津校区民生委員、デイホーム土屋

### 【令和4年度 講座実施予定団体】

秋津9町内自治会(2月)、桜木3町内デイサービス(3月)



### 12/22 認知症サポーター養成講座 デイホーム土屋(デイサービス)にて

ソラクリニックの小嶋精神保健福祉士をお招きし、認知症の方の対応について学び、参加者全員でグループワークを行いました。参加された方からは「行動の理由を知り、その人に合ったケアをしたい」「説明の工夫を心掛けたい」との感想をいただきました。

### 12/7 リフレッシュ交流会 はつらつ交流会館にて

愛の家グループホーム花立の中西副ホーム長と五反田介護福祉士をお招きし、認知症のご家族を介護されている方の交流会を行いました。少人数でお互いの日頃の悩み等をお話ししたり、講師のお二人からも関わり方のヒントを教えてくださいました。

