

高齢者あんしんセンター ホピ園たより



令和4年4月1日発行 第82号
発行：高齢者あんしんセンターホピ園
電話：027-324-8844
ホームページ：http://turbulence.jp/



高齢者あんしんセンターも開設して7年が経過しました。
これまで無事に業務を行うことができたのも、
地域の皆様のご協力のおかげです。
今後とも皆様に信頼されるセンターをめざしていきます。
どうぞよろしくお願いいたします。



高齢者あんしんセンターは、高齢者の総合相談窓口です！

高崎市では、高齢者のみなさんが、住み慣れた地域でいつまでも安心して、その人らしい生きがいのある生活を継続できるよう、市内29か所に「高齢者あんしんセンター」を設置し、活動しています。介護に関する悩みや心配ごとのほか、健康や福祉、医療に関するさまざまな支援を行っています。

あんしんセンターホピ園では、昨年度と変わらず3名体制で支援させていただきます。

越谷 正明
社会福祉士



宮下 美帆
保健師



高橋 真美
保健師



実態把握訪問にご協力を！

高齢者あんしんセンターでは、『待つ福祉から出向く福祉へ』を合言葉に、地域への積極的な訪問活動を展開し、より多くの高齢者の方々の生活の状況や健康状態などの把握に努めています。この活動は、高齢者の方々の悩みや不安を早期に発見し、一番よい支援策についてご本人やご家族、地域の方々と一緒に考えていくことで、誰もが安心して暮らし続けることができる地域社会の実現を目指していくためのものです。皆さまのご自宅をお邪魔した際には、ぜひご協力をお願いいたします。



お口の健康

歯が抜けたり入れ歯が合わなかったりすると、かむ力が弱まります。また、柔らかいものばかりを食べると、口の周りの筋肉が低下します。口の周りの筋肉の低下は、食事や会話がうまくできなくなるため、低栄養になったり、人と関わるがおっくうになったりします。閉じこもりの原因になりフレイルにつながることもあるので、お口の健康を保つことは大切です。

お口の健康を保つために、食後の歯磨き、義歯の手入れ、定期的に歯科医院を受診しましょう。今回は、お口の体操<口腔体操>についてご紹介します。



口腔体操



①口を大きく開けたり、閉じてしっかり歯をかみ合わせたりします。



②口を尖らせたり、横に開いたりします。



③口を閉じたまま、頬を膨らましたりすぼめたりします。



④口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりします。



⑤舌を出して、左右に動かします。



⑥舌を出して、上下に動かします。



①唇を破裂させるように開け閉め。



②舌の先を歯切れよく。



③舌の奥を喉に押し付けるように。



④舌の先をくるくる回して。

- 「パパバ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」と発声します。
- 発声も大事なので、声を出して新聞や本を読むのもおすすめです。



食事の前に行いましょう。

参考：東京大学高齢社会総合研究機構「おうちえ」

高崎市介護予防～フレイルにならない健康づくり～

イラスト：リハツバメ

電話や来所だけでなく、ご自宅へ訪問し相談を受け付けています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ



<高齢者あんしんセンターホピ園>

- 住所：高崎市寺尾町621番地1（特別養護老人ホームホピ園内）
- 営業日及び営業時間：月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分（祝日、12月29日～1月3日を除く）
- 電話：027-324-8844