# 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



髙髙 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

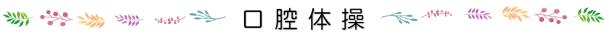
に努めています。この活動は、高齢者の 方々の悩みや不安を早期に発見し、一番 よい支援策についてご本人やご家族、 地域の方々と一緒に考えていくことで、 誰もが安心して暮らし続けることができる 地域社会の実現を目指していくためのも のです。皆さまのご自宅をお邪魔した際 には、ぜひご協力をお願いいたします。



### 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、人と関わること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、お口の体操く口腔体操>についてご紹介します。







 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。

- ●「パパパ」「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