



地域包括支援センターって何をするところ？②

地域包括支援センターでは、高齢者、障がい者に関する相談を一括で受けています。介護保険の申請などの支援も行っています。

相談したい時はどうすればいいですか？

地域包括支援センターは、電話や窓口で相談を受けています。ご自宅への訪問を希望される場合には電話でお問い合わせください。

予約は必要ですか？

予約の必要はありませんが、事前に電話で相談内容を伝えておくと当日スムーズです。

いつでも相談できますか？

平日(月曜日～金曜日)8:45～17:15の間に相談をお受けしています。

相談事を他の人に知られたくないが大丈夫ですか？

相談内容について秘密は守ります。相談室もありますので安心してご相談ください。

費用はかかるの？

相談は無料です。

家族が様子を見に行けないので時々様子を見に行くことはできますか。

訪問をすることは可能ですが、ご本人の状況に応じて訪問の頻度はご相談させていただくことと、場合によっては必要なサービスへお繋ぎする相談をさせていただきます。

どんな人が対応してくれるの？

地域包括支援センターには、以下のような専門職が在職しています。

- 社会福祉士・保健師・主任介護支援専門員
- 介護支援専門員・相談支援専門員
- 生活援助員



地域包括支援センター

75-3220 FAX 73-4787

平日 8:45～17:15

1月19日現在

けんしんでんしん

●しゃきっとプラザで実施する健診
申込は先着順となっていますので、あらかじめご了承ください。

【レディース検診】
検診内容: 乳がん検診・大腸がん検診

午前(9:00～10:30)	午後(12:30～14:00)	午後(16:00～18:30)
2月20日(金)	○	○

※乳がん検診の受診間隔は2年に1回です。
(○申込できます △若干名申込できます ×申込できません)

問 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6545

「バレトン」教室

「バレトン」は、バレエ・フィットネス・ヨガの動きを合わせた運動です。バレエの経験がなくても楽しめるバレトン教室を開催します。

日 2月26日(木) 19:00～20:00
 しゃきっとプラザ 1階集団健診ホール
 対 18歳以上の町民 定 30名 ¥ 無料
 ※体力に自信のない方はご相談ください。
 持ち物 運動しやすい服装、タオル、水分補給の飲み物、ヨガマット(お持ちの方のみ。持っていない方は貸出可)
 申 しゃきっとプラザ運動指導室 ☎ 73-5755
 ※定員になり次第締め切ります。

令和7年度 介護者の会

介護している皆様とざくばらんな話をしたり、聞いたり、介護者ならではの悩みや様々な体験談などの情報交換をしたりしています。誰かと話することで気分転換にもなるので、ぜひお気軽にご参加ください。介護を必要とする方も一緒に参加できますのでご相談ください。介護に関心のある方の参加も大歓迎です。

日 2月10日(火) 13:30～15:00
 しゃきっとプラザ2階第2会議室
 無料
 申 地域包括支援センターに申し込み
 内容 「チェックリストで介護者自身のことを考えてみよう」

問 地域包括支援センター(窓口9番) ☎ 75-3220

高齢になると硬い物が噛みにくくなったり、むせやすくなったりします。これらは頬やのど、舌などの筋肉の衰えや唾液の減少などが原因です。噛む力や飲み込む力の低下は、健康に過ごせる期間(健康寿命)に影響すると言われています。安全においしく食べるため、噛む、飲み込む動作に関連する体操などをご紹介します。

パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」とはっきりと大きく声に出て、10回くらい言う。

効果

口の周りの筋肉、飲み込む力を鍛えます。慣れたら、できるだけ早く言うようにしてみてください。



ブクブクうがい

片方の頬を膨らませ、そのままうがいをするように5秒くらい頬をブクブクさせる。同じように反対側もやる。空気が漏れないようにします。

効果

頬や舌をスムーズに動かしたり、飲み込む機能を維持する効果があります。



3つの唾液マッサージ

(1)耳下腺マッサージ

3本の指の腹をそれぞれ、頬にあてます。ちょうど、上の奥歯のあたりを、5～10回マッサージする。



(2)顎下腺マッサージ

親指の先をそれぞれ、あごの下に当て、そのまま柔らかい部分を、あごの骨の内側に沿って押していく。5～10回くらい、行ったり来たり押す。



(3)舌下腺マッサージ

あごの先の内側を親指で押し上げるように強くゆっくり5～10回押す。



効果

押すとすぐに唾液が出てきます。唾液が多く出ると、食べ物が口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。十分な唾液を出すためには水分もしっかり取ってください。

上半身のストレッチ

両手を前に出して、そのまま上に上げ(万歳のように)、両手を左右に広げながら下す。数回繰り返します。

効果

首や肩まわりの筋肉を動かすことで、噛む力の維持や飲み込み時のトラブルの軽減につながります。また、正しい姿勢で食事をすることは、むせ防止にも大変役立ちます。肩回しや、左右を向くように首を回すストレッチも有効です。このストレッチは食事の前に行ってください。

これらの体操は高齢者の方はもちろんですが、硬い物を食べる機会の少なくなった若い世代の方など、どの年代の方にも試していただけるものです。

いつまでもしっかりと噛んでおいしく食べられるよう、できうことから試してみてください。

お口に関する健康の出前講座を実施しています

シニアクラブや自治会の集まり、職場の健康講話などお気軽にご相談ください。

<75歳以上の方>後期高齢者歯科健診、申込受付中

400円で、町内歯科医院で歯科健診が受けられます。入れ歯の方も受けられます。詳しくはお問い合わせください。

参考文献 知って実践! オーラルフレイル対策(社会保険出版社)

お口の健康 かむ力と飲み込む力の強化法(社会保険出版社)
きょうの健康2025.1

イラスト リハツバメ

問 保健福祉課 健康推進G ☎ 77-6544

健康メモ

お口の健康 噛む力と飲み込む力を維持するため

お口の健康