

第13号 たれゆえそう

みなさまこんにちは！広島市瀬野川・船越地域包括支援センターです。

朝晩の寒さが増し、紅葉のきれいな季節となりました。

ここ数年の新型コロナの影響で人との交流が制限され、楽しみも減り足腰も弱ったとの声も多く聞かれました。その新型コロナも5類に移行し活動が再開され、徐々に賑わいが戻ってきましたね。とはいえ、ここ数年の閉じこもり生活で、まだ家から出られない…なんて方はぜひご一読ください♪

各地区で講師を招いて講座をしました ～サロン内容紹介～

認知症予防



講師：広島市認知症地域支援推進委員

～年を重ねても住み慣れた地域で暮らしていくためには～

講師の先生に、認知症の症状や予防についてお話していただきました。認知症初期の方の事例をドラマ仕立てにした映像を見たり、参加者全員で行った認知症予防運動「コグニサイズ」では、みなさんの笑顔が見られました♪



オーラルフレイル予防

オーラルフレイルとは、嚥んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能(お口の働き)が衰えることです。

講師の先生方に、口腔機能・嚥下(飲み込み)機能のお話、お口の健康を保つ方法についてお話していただきました。

「パタカラ体操」、「お口の体操」、「ペコパンダ(舌圧を鍛える道具)の使い方」などなど、盛りだくさんの内容でした。専門職の方々から直接お話を聞ける、よい機会となりました♪

講師：山田歯科医師・歯科衛生士



エンディングノート

エンディングノートとは、ご自身の終末期や死後に、家族が様々な判断や手続きを進める際に必要な情報を残すためのノートです。死への備えに限らず、自身の人生計画を立てるために書かれる人もいれば、残される家族の為に書かれる人もいます。

他のサロンに比べて、男性の参加者が多いことが印象的でした。資産や葬儀に関すること、ご自身のことや希望など、講師の方へ積極的に質問され、皆さんの関心の高さが伺えました。

講師：デザインライフ広島



高齢者虐待

～地域の温かい声かけ・見守りが介護する方の支えになります～

お金が自由に使えないと言っていた。
服もよごれていたな...



近所から怒鳴り声やうめき声が聞こえる。
この前会った時あざがあったような...



高齢者虐待には様々な要因がありますが、虐待に陥りやすい状況として、介護を頑張りすぎて、ストレスが大きくなってしまっていることがあります。

**地域の方の何気ない声掛けが、
介護を頑張る方の支えになります。**

**こんな高齢者に気づいたら
迷わず相談を！**

相談者のお名前が周囲に漏れることはありません。
安心してご相談ください。



包括メンバー紹介



新谷

福本
センター長

増田

大高下

砂古

坂倉

濱井

新入職員の砂古です！
よろしくお願いします♪



【お問い合わせ先】

広島市瀬野川・船越地域包括支援センター

住所：広島市安芸区中野三丁目9-5

電話番号：082-893-1839

FAX：082-893-1866

E-mail:se.fu.chiiki3@jiraku.or.jp

