

地域包括支援センター長森だより

いつまでも住み慣れたこの街で…



～こんにちは、あなたの街の地域包括支援センターです～

令和3年5月号

いつまでもおいしく楽しく 元気なお口で介護予防！

岐阜市の『おいしく食べよう教室』が開催されます！

これからもおいしく、楽しく食事ができるよう、お口のお手入れとお口の体操、だ液線のマッサージを行うことが大切です。

岐阜市では、歯やお口の健康について学ぶ『おいしく食べよう教室』を開催します。この教室では歯科医師や歯科衛生士が、歯やお口の健康を保つポイントなどを毎回わかりやすく解説します。ぜひ、ご参加ください。

お口の機能チェック！

- ❑ 半年前に比べて固いものがたべにくくなった
 - ❑ お茶や汁物でむせることがある
 - ❑ 口の渇きが気になる
- こんな症状で気になる方は、お口の機能が低下しているサインです

	開載日	内容
第1回	6月 3日 (木曜日)	おいしく食べるためのお話
第2回	6月17日 (木曜日)	お口をきれいに！お口のお手入れのお話
第3回	7月 1日 (木曜日)	お口の中のばい菌と食事(かむこと)のお話
第4回	7月15日 (木曜日)	教室の振り返りとこれからの家での健康管理

[対象者] 65歳以上で要介護の認定を受けておらず『基本チェックリスト』を実施した結果、一定の基準を満たす必要があります。

[会場] 長森コミュニティーセンター(前一色1丁目2-1号)

[時間] 毎回 13時45分～15時15分

[参加費] 無料

[定員] 7名

※ 事前の申し込みと、4回続けての参加が必要となります。

※ 感染予防対策として、検温・マスクの着用、手指消毒にご協力ください。



お申し込み・お問い合わせは、下記までご連絡ください。

岐阜市地域包括支援センター長森 058-245-2855 [裏面もご覧ください]

フレイル(虚弱)を予防して健康を維持しましょう

以前と比べて自宅に閉じこもり動かない、食事を抜くようになる、人とも話すことも少なくなった…などを「生活不活発」と言い、そのままにしておくとフレイル(虚弱)になりやすいと言われます。特に今は外出を控えることが多く、フレイルには要注意です。健康を意識した生活を送りましょう。

① 適度な運動をしましょう

自宅での軽い運動や屋外への散歩など、適度に身体を動かすことを心掛けましょう。

② 栄養バランスの良い食事をとりましょう

一日三食、よく噛んで食べることで、低栄養を予防し免疫力を維持しましょう。

③ 心の健康、メンタルヘルスに気を付けましょう

他人と話したり笑ったりすることで心の安定、気持ちが楽になります。

会うのが難しければ、電話・手紙・メールなどを活用しましょう。

④ 質の良い睡眠をとりましょう

心身の休養となり、毎日の健康を保つための大切な時間です。



(健康長寿ネットより)



地域包括支援センターは、地域の皆様に安心して生活できるように相談窓口として活動しています。

地域の皆様が温かい気持ちで安心して過ごせる街づくりの取り組んでいきます。

今後ともよろしくお願いいたします。

岐阜市地域包括支援センター長森

☎058-245-2855

〒500-8127 岐阜市塩町2丁目32

訪問・来所などによる相談の受付

月曜日～土曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時～午後5時

電話による相談の受付

24時間、年中無休で受け付けます

交通のご案内

岐阜バス 東興町 下車徒歩10分

長森ふれあいバス 宝来町 下車徒歩5分

ホームページ <http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

