

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5年5月号

お口から始める 介護予防で いつまでも元気に!

<令和5年度 岐阜市『おいしく食べよう教室』のお知らせ>

口には「食べる」だけでなく、「話す」「呼吸する」「表情を作る」「姿勢を保つ」など大きな役割があります。コロナ禍によるマスク生活や人の交流の減少により、お口の機能低下が起きている人が増えています。

お口の機能は、栄養摂取、体力や筋力の維持、肺を始め様々な病気の予防、社会性や認知症予防とも深い関係があることが分かっています。

歯科医師・歯科衛生士より、お口のお手入れ・お口の体操・だ液線マッサージなどお口を健康に保つポイントについて楽しく学んでみませんか。

口腔機能低下の危険信号

- ❑ 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

こんな症状のある方におススメです。
口腔機能の評価も受けられます。

	開催日	内容
第1回	6月 1日 (木曜日)	おいしく食べるためのお話
第2回	6月 22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 13日 (木曜日)	お口の中の細菌とオーラルフレイルのお話
第4回	8月 3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] ① 要支援1または要支援2の人
② 65歳以上の要介護認定を受けていない人で、「基本チェックリスト」を実施した結果、一定の基準に該当した人
①②のいずれかに該当し、4回すべてに参加できる人

- [会場] 日野公民館 (日野西4-2-6)
[時間] 毎回 13時45分から15時15分
[参加費] 無料
[定員] 15名

※ 事前の申し込みが必要となります。



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]

認知症カフェ 第2弾

いろいろ カフェ サロン

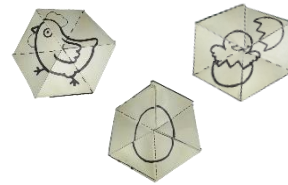


令和5年2月25日(土) 10時~11時30分 日野公民館2階にて、**いろいろカフェ**(認知症カフェ)第2弾が開催されました。今回のテーマは「ひな祭り」です。認知症についての講話の後に認知症サポーターさんによる筋トレ体操や作品作り(折り紙)(箱立てパズル)を行いました。**いろいろカフェ**は、認知症に興味のある方であれば、誰でも気軽に楽しく参加できる地域の集いの場です。



「いろいろカフェ」運営チーム 認知症サポーターさんより

Mさん「いろいろカフェ、来れたらきてね！」
Aさん「楽しいつどいです。お友達とおしゃべりしませんか」
Kさん「いつまでも元気で地域で暮らせるように一緒に楽しみましょう」



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・電話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)

開所時間 午前9時~午後5時

長森ふれあいバス「地域包括支援センター長森」のバス停ができました。



※ 開所時間外の緊急時の相談は転送電話で対応します。

ご相談に来られる方へ

予めご連絡いただけますと、お待たせすることなくご相談いただけます。また、要介護認定の申請を希望される方は、できるだけ医療保険の被保険者証をご持参ください。ご協力をお願いします。

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 地域包括支援センター長森 下車徒歩1分

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

