

住民自治協議会 『福に富む郷 竹仁』会報

令和元年9月
第75号



竹仁のえんがわ

9月10日(火)
午前10:00 ~



お口のケアで健康づくり！ ~お口の寝たきを予防するために~

毎日の食事、そしてコミュニケーションを支えているお口。お口の元気は、身体の健康や老化防止、生き甲斐に深く関わっています。虫歯や噛む力の衰えを防ぐことで、長く健康に生きることができます。お口の元気を維持する方法を一緒に学びませんか？

講師に 広島県在宅保険福祉活動の会 より 歯科衛生士の 南島 智美 さんをお迎えし

① 「かみかみ100歳体操」

~食べる力や飲み込む力をつけるための体操で、イスに座って口の周りや舌を動かします~

1. 深呼吸
2. 首のストレッチ
3. 肩の運動
4. 口の開閉と舌のトレーニング
5. 口の開閉と頬、首のトレーニング
6. 舌のトレーニング
7. 口輪筋のトレーニング
8. 発声運動
9. 飲み込みの練習

この体操をすると、まず唾液が良く出るようになります。唾液が出ると、口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込むことが楽になります。また、口の周りに力がつくので、食べこぼしやむせることが改善されます。

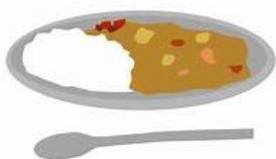
「いきいき100歳体操」をやっているグループには、3か月経過した時点でDVDが交付されていますので、継続してこの運動をされたい方はお近くのグループか地域センターへご相談ください。まずはやってみませんか？

② 「歯みがきのワンポイントアドバイス！」

愛知県知多半島の65歳以上の住民を3~4年間追跡した研究において、歯が多く残っている人や、歯が少なくても義歯等を入れている人では、歯が少ない人また義歯を入れていない人と比較して、年齢、治療中の病気や生活習慣などの影響を取り除いても、その後に認知症発症や転倒する危険性が低いということがわかってきています。

自家用車に乗っている割合や携帯電話を保有している割合は8020達成者（80歳で20本自分の歯がある人）の方が高いという結果も出されています。つまり元気な高齢者でいるには、できるだけ自分の歯を保有することが秘訣となりそうです。しかし万が一、歯を失ってもしっかり入れ歯を使えば、あらゆる機能は維持されるので、かかりつけの歯医者さんで相談しながら定期的なチェックが重要ということになります。

まずは一緒に正しい歯みがきのやり方を覚えませんか？歯ブラシはこちらでご用意致します。唾液が出る場合がありますので、タオルかティッシュ、ハンカチはご持参ください。



最近、ご参加いただく方の人数把握ができにくくなっております。飛び入りのご参加も大歓迎ですが、会場や昼食準備の都合上9月9日(月)午前中までにできるだけ地域センター(435-2301)までご参加のご連絡をお願い致します。お待ちしております！

福富地区敬老会

9月21日(土)

午前11時～午後2時半



【健康・福祉部会】8月8日に部会が開催されました。8月中に今年12月31日までに満77歳以上になれる方を対象に開催される敬老会のご案内をさせていただきます。

今年は「湖畔の風」によるオカリナ演奏や「大草神楽子ども研究クラブ」のよる子ども神楽などでお楽しみいただく予定です。9月21日をお忘れなく！ご家族やご近所の皆さまからのお声がけもお願い致します。

7月27日に部会主催で参加した豊邑苑の公開講座では、退院後の生活に必要な住宅改修や福祉用品について



学びました。ラポール福祉用具貸与事務所や日本基準寝具株式会社の方が説明に来られ、7cmの段差なら乗り越えられる電動車いすや介護が楽になるように考えられた電動介助ベッドなどを体験させてもらったり、大がかりな工事を行わなくても玄関にスロープやてすりがつけられる用品を見せてもらったりしました。

購入するにはかなり高額な物もありますが、支援度や介護度に応じて様々な補助が受けられたり、ほとんどの物はリース契約を結ぶことで定期的なメンテナンスを受けられたり、不要になった時には引き取って貰えるそうです。まずは相談ですね♪

退院後の生活。あなたならどうする？

おしらせ

・昨年の豪雨災害で被害を受けた土地への工事予定の報告が届いています。

- ① 宮郷地区の道路の修繕：9月予定
- ② 新開地区治山工事（2か所）：8月～12月に調査と測量

また、福富中学校敷地内での小中一貫教育校開校準備に伴う敷地の測量設計がこの夏から来年の3月（本年度中）に行われています。新開地区の該当箇所近隣の方へは、既にお報せを致しておりますが、竹仁へ入っている業者は当自治協が把握しております。見慣れない車を見て不審に思われた際には、まず地域センターまで（435-2301）お問い合わせください。

【景観・環境部会】・8月29日（木）東広島市消防庁舎講堂で開催される市主催の「ごみ減量啓発ワークショップ」に、部会からリサイクル推進員の金子さんが参加します。

・7月に行われた粗大ごみ（可燃）収集では、以前よりも違反者が格段に減りました。ご協力ありがとうございました。今回はプラスチック製のこたつの枠組みと農機具用の車の座席（**農機具類や自動車部品は『適正処理困難物』**となりますので、販売店か専門業者にご依頼ください）が残りました。

【防犯・防災・空き家対策部会】・7月30日東広島市防災訓練の説明会に井口部会長が参加しました。

・8月23日（金）14時より安芸津で開催される総合防災訓練に部会長と副部会長（佐々木さん、高本さん）3名で参加しました。

【生活・サロン・交通部会】8月の「竹仁のえんがわ」で「ペタンク」を体験された皆さんの多くから「楽しかった」とのお声を頂き、「またやりたい」との要望を受けましたので、自治協で室内用を2セット購入



致します。各地域サロンや何かの集まりの際には貸し出しを行います。時間が合えば「東広島市コミュニティ健康運動パートナー」のセンター職員正木が、ルール説明や競技のやり方などのご説明にお伺い致しますので、まずはお問い合わせを！