



# 地域包括支援センター



高齢者の方が『元気で、快適に、自宅で安心して』生活できるよう私たちがお手伝いします！

## ～お口の寝たきりご存知ですか？・パート2～



口には食べる以外にも様々な役割があります。例えば、話す、笑う、歌う…など生活に大切な機能をもっています。機能が低下している状態、すなわち「お口の寝たきり」状態を防ぎ、機能を向上させることで元気でいきいきとした生活につながります。

今回はお口の機能を低下させないために、口腔ケアについてご紹介します。

### ●ポイント1●

歯をみがく時は、歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあて、左右へ小刻みに振動させてみがきます。力を入れすぎないように歯ぐきもマッサージしましょう。



### ●ポイント2●

入れ歯は外してきれいにします。就寝前には、義歯洗浄剤を使ってきれいにしましょう。外した後のお口は、やわらかい歯ブラシでやさしくマッサージしてあげましょう。



歯だけではなく、歯ぐきや舌、ほおの内側もきれいにすることが大切です。毎日の口腔ケアをしっかりと行い、お口の寝たきりを防ぎましょう！

## 【ほっと♡介護教室】

今回は、トイレに関わる福祉用具やオムツについて学びます。介護保険や福祉サービスについての紹介もいたします。興味のある方はぜひご参加ください！

日時	内容	場所	申込締切
10月13日(水) 午前10時～正午	トイレ?それともオムツ?	きらら館 研修室	10月8日(金)

## 【家族介護者交流会】

市では、日ごろ介護している方、もしくは介護を終えて1年以内の方を対象に、リフレッシュや交流・情報交換のための家族介護者交流会を開催しています。介護者同士、同じ体験をしているからこそ分かってもらえることがたくさんあります。お誘い合わせのうえ、ふるってご参加ください！

日時	内容	場所	申込締切
10月19日(火) 午前10時～正午	癒しのマッサージ体験	南河内公民館1階	10月15日(金)
10月22日(金) 午前10時～11時30分	ハイキング～史跡巡り～	しもつけ風土記の丘 資料館 集合	10月18日(月)
10月27日(水) 午前10時～正午	サボテンアレンジ	きらら館	10月22日(金)
11月11日(木) 午前10時～正午	抹茶でまったり	きらら館	11月8日(月)

### 申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センターいしばし  
地域包括支援センターこくぶんじ  
地域包括支援センターみなみかわち

☎51-0633(石橋地区)  
☎43-1229(国分寺地区)  
☎47-2771(南河内地区)