



きらきらシニア

～羽曳野市地域包括支援センターからのお知らせ～

このページの問合せ：地域包括支援センター 市役所別館 1 階 ②番窓口
TEL.947-3825 FAX.950-1030 メール chiikihoukatsu@city.habikino.lg.jp

●介護予防できらきらシニア ～介護予防事業参加者募集!!～●

◆申し込みは、地域包括支援室の窓口または電話で受け付けます。 ◆応募多数の場合は抽選になります。

介護予防筋力トレーニング教室

高齢者用トレーニングマシンを使って、安全に筋力アップを行う教室です。教室終了後は、フォローアップ教室に参加してトレーニングを続けていただきます。

- 対象者 ・65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方（運動制限のない方）
・教室の全日程に参加できる方
- 日 時 3月3日（月）～3月27日（木）
週2回（月・木）の全8回 14:00～15:30
- 場 所 高年生がいサロン6号館（羽曳が丘3-1-13）
- 持 物 タオル・飲み物（お茶か水）・筆記用具・上履き（スリッパは不可）
- 定 員 15人程度
- 締 切 2月13日（木）

●きらきらシニアへの道 vol.4 ●

『歯・歯・歯のお話② ～口腔ケアについて～』

「口腔ケア」とは、歯だけではなく、歯茎や粘膜まで含めた総合的な口の中の手入れのことです。口腔ケアの目標は、QOL（生活の質）の維持・向上を目指しています。

では、クイズです！

○×記入欄

1	うがいで「歯垢（しこう）」は取れる？	
2	入れ歯の手入れは「水ですすいで義歯洗浄剤に漬け置き」すれば、きれいになる？	
3	「8020運動」とは、80歳まで20本までの「入れ歯」ととめようという目標である？	

いかがでしたか？ 正答は、すべて（×）です。

解 説	
①	歯垢はうがいでは取れません。歯垢は、細菌の塊で、ネバネバしていてうがい程度では取れません。歯ブラシや歯間ブラシなどでの歯磨きが必要です。
②	入れ歯を水ですすいで義歯洗浄剤に漬け置きしていても、汚れはきれいに落ちません。必ずブラシで入れ歯を清掃してから、義歯洗浄剤に漬けましょう。
③	「8020運動」とは、平成元年より厚生省（当時）と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、この運動が始まりました。



「出典：関コムネット」

●認知症知っとこ～座（講座）参加者募集●

認知症高齢者グループホームの主催で、教室、相談会を開いています。介護の必要な家族がおられる方はもちろん、介護や認知症について興味のある方、知りたい方などふるってご参加ください。

お申し込みは、各主催者へ直接ご連絡ください。

主 催 者	グループホームすみれ
日 時	2月15日（土）14:00～16:00
開 催 場 所	野々上公民館（野々上3-1-23）
標 題	認知症に有効なアクティビティ活動 （グループホームすみれで行っている活動紹介）
申 込 込 込 問 合 せ	電話 937-8290

