



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 chiihoukatsu@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が、介護予防事業への参加が初めての方、教室の全日程に参加できる方を優先します。

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 4月17日(木)～5月15日(木)
週2回(月・木)の全8回 14:00～15:30
- 場 所 高年生きがいサロン6号館(羽曳が丘3-1-13)
- 持ち物 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
- 締め切り 3月10日(月)

動いてなんぼ!心も体もはずむ体操教室

楽しく動いて心も体もリフレッシュ!音楽に合わせて有酸素運動(リズム体操)を行う教室です。

- 対象者 65歳以上の市民(運動制限のない方)
- 日 時 4月23日～6月11日(毎週水曜日)
14:00～15:30 全8回
- 場 所 高年生きがいサロン5号館(野640-1)
- 持ち物 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
- 締め切り 3月10日(月)

●きらきらシニアへの道 vol.5 ●

『歯・歯・歯のお話③ ～嚥下って?～』

「嚥下(えんげ)」とは、食べ物をお口から胃へ運ぶ運動、飲み込む運動のことをいいます。私たちは普段、意識することなく食べ物を噛み、飲み込んでいますが、これらの動きにはさまざまな機能が複雑に働いています。

嚥下のメカニズム

- ① **先行期**
食べ物の形や量・質などを認識して、食べ方を判断したり、唾液の分泌を促し、口の中がお食事をする準備をします。
- ② **準備期**
食べ物の状態に応じて、歯・舌・頬・上顎・唾液などにより、食べ物を噛み砕いて飲み込みやすい形状＝食塊(しょっかい)にします。
- ③ **口腔期**
形成された食塊が、複雑な舌の運動により咽頭へ送られます。
- ④ **咽頭期**
食べ物を咽頭通過、食道へ送り込みます。食塊が気管に入るのを防ぐよう、複雑に筋肉が動きます。
- ⑤ **食道期**
食塊が食道に入り、胃へ送り込まれます。

食べ物が胃へ送り込まれるまで、さまざまな機能が働いていますね。

これらの機能のひとつでも衰えると、生活に支障が出てきます。

よく噛み、楽しく会話、QOL(生活の質)を向上させるために、定期的に歯科医院へ受診し、お口の健康を守りましょう。



【出典：歯コムネット】

●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、知りたい方などぜひご参加ください。

お申し込みは、各主催者へ直接ご連絡ください。

| | |
|---------|---------------------------|
| 主 催 者 | グループホーム華はびきの |
| 日 時 | 3月15日(土) 13:00～15:00 |
| 開 催 場 所 | 東島泉集会所 (島泉8-8-1) |
| 標 題 | 認知症ケアと認知症予防について (事例検討) |
| 申 込 込 せ | 電話 955-8800 |

認知症サポーター養成講座を開催!

1月28日、古市南小学校の5年生を対象に、認知症サポーター養成講座を開催しました。

初めての高齢者疑似体験に児童は興味津々。講話も熱心に聞き入り、講師の質問にも積極的に応えていました。

また、寸劇では先生がたが熱演し大盛り上がり。最後は認知症サポーターの証であるオレンジリングを手首につけて記念撮影。

羽曳野市初のキッズサポーターの誕生です!

