



# 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。

### ひざ・腰すこやか運動教室

腰痛・膝痛を和らげたい方にぴったり。道具を使わずに家でできる運動を中心に学びます。

- 対象者 65歳以上の市民 (運動制限のない方)
- 日 時 1月29日～3月19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 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 20人程度
- 締 切 1月14日(火)

### 熟年 男性のための簡単クッキング教室

料理初心者の男性を対象にした教室です。包丁を持ったことがない、ごはんを炊いたこともないという方大歓迎!ごはんの炊き方やお惣菜をアレンジしたおかずなど、料理の基礎と簡単にできる献立を学びます。

- 対象者 65歳以上の男性(今までに料理をしたことがない方)
- 日 時 1月31日、2月14日、21日、28日 すべて金曜日 全4回 10:00～12:30ごろ
- 場 所 保健センター3階 栄養指導室
- 持 物 エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具
- 定 員 10人程度
- 締 切 1月14日(火)

## ●きらきらシニアへの道 vol.3 ●

### 『歯・歯・歯のお話⑩ ～ロバに入れ歯!?～』

今から約50年前、上野動物園で、歯が抜けてよく噛めなくなり、痩せてしまった老齢のロバがいました。入れ歯を入れたことにより、なんと、草を食べ始め、元気になりました。ロバも人も“歯は命”ですね。

#### ★ 入れ歯の目的 ★

- ① 咀嚼(そしゃく): 噛むことにより、唾液の分泌を促し、食べ物を飲み込みやすくします。
- ② 発音の明瞭化: 発音がはっきりします。
- ③ 審美性の回復: 歯がなくなると口元や頬が落ち込んで顔が老けてみえます。入れ歯を入れることにより、審美性が回復します。
- ④ 残存歯・顎関節の保護: 残っている歯が傾いてきたり、歯が移動することを防ぎます。
- ⑤ 転倒予防: 咬み合わせが安定し、姿勢が整います。ふんばることができ、転倒予防につながります。
- ⑥ 認知症予防: よく噛むことで、頭や脳への血行をよくします。よって、脳の活動が活発になり、認知症予防につながります。

#### ★ 歯科医院へ行きましょう! ★

歯の喪失原因の約9割が虫歯と歯周病で占められています。日ごろの歯磨きと定期的に歯科医院に受診することにより、予防になります。入れ歯を装着されている方も定期的に調整が必要です。いつまでもお口でお食事、楽しく会話、歯ッ歯ッ歯(ハッハッハ)と笑えるように、定期的に歯科医院へ行きましょう。



『出典: 欄コメント』

## ●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ももちろん、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	グループホームくすのき苑	グループホームころあい
日 時	2月1日(土) 13:30～15:30	2月8日(土) 13:30～15:00
開催場所	グループホームくすのき苑 (古市 5-5-13)	陵南の森公民館 2階視聴覚室 (島泉 8-8-1)
標 題	認知症の方との接し方	認知症にならないためには? 実際になってしまったら?
申 込 問 合 せ	電話957-6501	電話931-0075