

太田地区地域ケア会議

今回は『太田地区のこれからを考えよう』というテーマで地域ケア会議を開催しました。それぞれの地区に分かれ、自分たちの地区では何に困っており、どうなったらいいかなという理想を語って頂きました。

～猪去地区の農家の人手不足を感じる～
 今後はこの点に焦点をあてながら、まずは一つずつ良い方向に向かうような話し合いを進めていきたいと考えております。

こんにちは
 千年苑です！



☆地区から出た意見や悩み☆

- ・違反ゴミを出す人がいる
- ・空き家が増えている
- ・耕作放棄地が増えている
- …など



元気の会



開催日 令和3年11月22日

太田、つなぎにお住まいの一人暮らしの方を対象にした元気の会。今回は感染対策をしっかり行い、時間を短縮して開催しました。



元気だった？



久しぶり！

例年この時期は翌年の干支の制作！久しぶりに顔を合わせ、楽しみながら、制作に励み、個性あふれる『寅』が出来上がりました。参加が叶わなかった方は自宅での制作となりました。またみんなで集まり遠くまで出かけられる日が待ち遠しいですね！



もう少しで全部の干支が揃うの！
 楽しみだわ(*^_^*)

千年苑介護支援センター
 ☎ 019-658-1190
 盛岡市上太田穴口 53 番地

編集後記

パン、目がキラキラ。楽しんでお読みいただけましたら、私の心もHAPPY (よゆこキッズ)

編集初参戦。

モールウォーキング 必見！

令和4年2月16日(水)

イオンモール盛岡南にて、圏域版家族介護者リフレッシュ事業を開催します。モールウォーキングで体を動かし、介護者同士のおしゃべりでリフレッシュしてみませんか？

申し込みは当センターへ！

はじまります！ スローショッピング

令和4年2月開始
 毎週木曜 14～15時
 マイヤ仙北店にて

日頃の「買い物」が認知症のため少し不自由になってきた等の方にそっと寄り添ってくれる人がいます。

ゆっくりと慌てずに支払いのできるレジがあります。

わわわだより

令和4年
 1月吉日
 第6号

発行:医療法人 謙和会 荻野病院
 イーハートゥープ地域包括支援センター
 盛岡市本宮一丁目 6-48
 019-636-3720

2022 本年もどうぞ宜しくお願い致します

地域包括支援センターとは？

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から高齢者やその家族を支えています。本人や家族、地域住民、ケアマネジャーなどから受けたいろいろな相談ごとを適切な機関と連携して解決に努めます。地域の身近な相談窓口です。お気軽にご相談ください。

平素よりイーハートゥープ地域包括支援センターの活動へのご理解とご協力に心から感謝申し上げます。
 本年も地域に根差した保健・医療・福祉の総合的な実践と地域共生社会の実現に向け、より一層尽力して参ります。
 本年もご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



医療法人謙和会
 荻野病院
 院長 荻野 義信

避難情報の基準が変更になりました (令和3年5月20日から)

- 警戒レベル 4(避難指示)で、全員避難しましょう。
- 高齢者や障害のある人は、警戒レベル 3(高齢者等避難)で避難しましょう。

警戒レベル	新たな避難情報
5	災害発生または切迫 → 緊急安全確保
<警戒レベル 4 までに必ず避難!!>	
4	災害のおそれ高い → 避難指示
3	災害のおそれあり → 高齢者等避難
2	気象状況悪化 → 大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
1	気象状況悪化の恐れ → 早期注意情報(気象庁)

【避難の妨げになる心理状況】

- 正常性バイアス … 自分にとって都合の悪い情報を無視したり過小評価する
- 同調バイアス … 集団の中にいると他人と同じ行動をとってしまう心理

今回も大したことはないでしょ～
 皆も避難していないし大丈夫よ



などと思わずに、災害時に適切な行動が取れるよう心掛けましょう。

【平時のうちから備えておきたい事】

- 事前に避難場所・避難所を確認する
- 家具の置き方の工夫…固定し転倒防止
- 食料・飲料の備蓄…3日分程度が目安
- 非常持ち出し袋の準備…持ち出しやすい場所に準備しておく
- 家族の安否確認の方法…災害用ダイヤル、離れた家族へは「逃げなきやコール」

備えあれば
 憂いなし！



全国的に増えている地震や局地的な大雨など、災害はいつどこで発生してもおかしくない状況です。備えは万全か、災害が発生した時どのように行動したらよいか確認しましょう。

改めて考えよう

防災

SC がゆく!! その3 「オンライン通いの場」

SC(生活支援コーディネーター)八重樫が、盛南地域の宝物を探しに西へ東へ駆けつけます!

新型コロナ感染症拡大のため自粛の生活を強いられた期間が長く続きました。今回は、人との接触が難しかった状況の中、IT を用いて地域の人と交流ができた事例を紹介します。

「オンライン通いの場」は、テレビを使ったサロン活動で自宅に居ながら地域の人たちと交流ができるサロンです。

岩手医科大学公衆衛生講座の研究のもとに本宮地区で開催されました。



テレビに映る皆さんと話している様子
本宮地区:右崎 實様



参加者から感想をお聞きしました



自宅でいつも観ているテレビを使って参加できたので気軽にみんなと話ができました。久しぶりのハーモニカ演奏も画面越しで聞いてもらえたことや、音に合わせて歌ってもらえてとても嬉しかったです。また、地域の歴史や安全活動など貴重な話も聞くことができ有意義な時間でした。

なかなかつながりが持てない環境の中、あらためて人々の交流の大切さを実感させられました。

向中野地区:佐々木 福二様

「人との交流」によって明るく楽しい時間を過ごせることは、心の健康につながると思いました。SC:八重樫



仙北地区医療・保健講座 ～己の体力を知る～

10月26日に仙北地区にて医療・保健講座を開催しました。握力、片足立ち、time up go の3種類の体力測定を実施し、ご自分の体力を知ること、元気でいられるように考えていただく機会となりました。

「こんなに片足立ちができないなんて・・・」「握力が下がったかな」と測定結果にびっくりする方や、片足立ちを1分間保持できる方もいらっしゃいました。

参加者の皆さんから、「改めて体力作りをしなければならぬ」と声があり、2種類の体操(いきいき百歳体操・シルバーリハビリ体操)を紹介しました。各々の町内など身近な場所で気軽に体力づくりができるといいですね。



この体操なら、自分たちの地区でもできるかも・・・

握力測定! 気合い入れて～



フレイル予防 口腔編

皆さんのお口は健康ですか?

オーラルフレイルとは口の機能の衰えのことです。口の衰えが全身の衰えにつながるようになってきており、オーラルフレイル予防の重要性が注目されています。

今回は口の健康について理解し、ますます元気な生活を過ごすことができるよう、考えてみましょう。教えてくれたのは本宮歯科の小野寺政雄先生です。



※健康状態と要介護状態のイメージ図



本宮歯科 小野寺政雄先生

なぜ、オーラルフレイルが注目されているのですか?

フレイル予防には運動、栄養、社会参加の3つの柱が大事とされています。その柱すべてに「口の健康」のかかわりが深いのです。

しっかりと噛んで食事ができないと、筋力になりません。よって、運動することに支障が出てきます。また人と話す機会がないと口を動かさないため、どんどん口の健康が衰えていきます。このように口の衰えは全身の衰えにつながっていきます。口は体の入り口と言われるように全身に直結しているのです。

このようなことからオーラルフレイルを予防することが大切とされています。

「自分は大丈夫?」オーラルフレイルを確認できる方法がありますか?

<確認のポイント>

- ▶やわらかいものばかり食べるようになる
- ▶むせたり、飲み込みにくくなる
- ▶食べ物が口の中に残る
- ▶口の渇きが気になる
- ▶滑舌が悪くなる などが確認のポイントになります。

周囲の人が気づいてあげられることもできますね!

マメ知識

唾液の分泌量はホルモンの関係で女性の方が年々低下しやすいそうです。

改善や予防のためにできることはありますか?

- ▶しっかりと食べられる口の状態でいることを心がける
 - ▶食事はよく噛んで食べる(しっかりと噛むことは筋肉をつくり、体を動かす原動力になります。)
 - ▶お口の体操(パタカラ体操)なども効果的
- 最も大切なのは、普段の「食べる」「体を動かす」「会話をする」を続けることです。

オーラルフレイル 三病気でない
痛みやかゆみなどの症状があるわけではないので進行しやすいといえます。



よく噛むことは脳の働きが良くなり、物忘れ防止にもなるよ

お口のケアの方法についておしえてください。

歯ブラシ1本では十分なケアとはいえません。糸ようじや歯間ブラシなどを活用しましょう。ただしケア用品は、自分のサイズや用途に合わないものを使用するなど、間違った使い方をするとかえって歯茎を痛めることにもつながるので、適切に用いることが大切です。

使用方法について通院の際に歯科医師や歯科衛生士からアドバイスを受けることもできます。歯科では、痛みの治療だけでなくお口のケアについても応援できます。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

オーラルフレイルの予防には、**しっかり食べる、体を動かす、人と会話する**という日頃の習慣を普段通りに取り組むことが大切であることがわかりました。しっかりと食べられる口でいられるよう、歯科検診や、普段からのケアにも気を配っていききたいと思います。

小野寺先生、ありがとうございました。