

《東部高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)29号》

きずな

東部ネット「絆」

元氣なうちから介護予防しましょう。

「介護予防」は、いきいきと元気で長生きするために、自分でできる予防のための取り組みです。食生活や運動、生活習慣を見直すことで効果があると言われています。例えば、バランスのいい食生活は健康な体を保ち、運動は転ばない体力や筋力をつけ、口の手入れ（口腔ケア）は食事や会話の楽しさにつながり、趣味や活動で社会とのつながりを持つことは心と体の健康を保つために大切です。自分にあった介護予防の取り組みを始めてみませんか。

東部包括でも介護予防教室を開催しました！

今年度は3つのプログラムを中心に、東部公民館と生涯学習センターの2か所で、6月コースと7月コースに分かれ、介護予防教室を開催しました。

1. 貯筋!ながいき 100 歳体操

ながいき応援団の先生をお招きし、手足に重りをつけ、歌に合わせて体操を行いました。



2. 口腔ケアについての講話

歯科衛生士の先生をお招きして、口腔ケアやだ液腺マッサージなどを教わりました。



3. 栄養についての講話

栄養士の先生をお招きして、低栄養やバランスのいい食生活についてお話を伺いました。



担当者より

今年度は全4回を通して運動・栄養・口腔についてバランスよく学びました。最終日には参加者同士で日頃から行っている介護予防について振り返り、今後の取り組みについて考えるなど教室が終了しても参加者が継続して取り組むことが出来るよう工夫しました。

介護予防は日頃からの積み重ねが重要です。

自分ひとりで取り組む事も良いですが、地域の中でやりたい人同士が集まり、一緒に介護予防の取り組みをしているところもたくさんあります。様々な機会を活用し、自分に合った方法で介護予防に向けた取り組みを続け、健康寿命を延ばしていきましょ！

尚、地域活動の情報は地域包括支援センターでも随時集めています。新たな情報があつた際は、是非包括まで情報をお寄せ下さい♪

東部高齢者なんでも相談室（地域包括支援センター）

（東部中・八木中・おおたかの森
中学校区の一部エリア）

電話：04-7148-5665 Fax:04-7141-2280

住所：流山市野々下 2-488-5（あざみ苑内）

（担当職員：多田・西田・増田（佳）・増田（ゆ）・崎尾・志水）

平日 8：30～17：00
土曜 8：30～12：00



↑「弥生会」ながいき100歳体操に取り組んでいる皆さんのご様子。
（名都借福祉会館）

東部地域の医療機関のご紹介 vol.17



ベルクス南柏店に隣接



楯院長とスタッフのみなさん



プライバシーに配慮された診察室

たて かずや

楯 一弥院長より地域の皆さんへ

お口に関してのケアが十分行き渡っていない患者さんもおられます。

お口の中をきれいにすることで、体全体の健康を守ることができます。

なにか心配な事があれば、是非当クリニックに相談にいらしてください。

さわやか歯科クリニック

住 所 流山市向小金 2-196-10
ベルクス南柏店内

電 話 04 - 7157 - 1011

診療科目 一般歯科、小児歯科、
口腔外科、矯正歯科

受付時間 10：00～13：00
14：30～18：30

休 診 日 水曜・日曜・祝日

※要予約。
※詳細は、直接お問い合わせ下さい。

お知らせ

あじさい広場～認知症の方を支える介護者のつどい～

日頃抱える悩みや不安などを介護者同士で語り合い、ほっと一息ついてみませんか？

開催日時 平成29年12月21日（木）10：00～12：00
（会場）東部公民館（多目的室）（内容）座談会
平成30年2月15日（木）10：00～12：00
（会場）野々下福祉会館（大広間）（内容）ミニ講座「認知症と口腔ケア」、座談会

参加対象 認知症の方を介護しているご家族

認知症とともに暮らすまちづくりの会

向小金クリニック・大津医師を中心に地域の皆さんが認知症について気軽に相談や意見交換を座談会形式で開催しています。

開催日時 平成30年2月18日（日） 10：00～12：00

会 場 野々下福祉会館（大広間）

参加対象 市内在住・在勤の方

内 容 大津医師による講話、座談会

申し込み 電話（04-7148-5665）にて包括支援センターへお申込み下さい。

介護者のつどい

開催日時 平成29年12月20日（水） 14：00～15：30

会 場 東部公民館（多目的室）

参加対象 東部地域にお住まいの介護をしているご家族、又は将来に備えて介護方法を学びたい方

内 容 ミニ講座「理学療法士・作業療法士による室内移動についての勉強会」、座談会

申し込み 電話（04-7148-5665）にて包括支援センターへお申込み下さい。

編集後記

今回も最後までお読み頂きありがとうございました。皆さんからのご意見・ご感想お待ちしております。



「あじさい広場」



「認知症とともに暮らすまちづくりの会」