

令和3年度は新型コロナの第3波～第6波のために栃木県で緊急事態宣言、まん延防止等重点措置の適用がありました。様々な社会活動が制限される中、感染症対策をしながら研修や交流を企画しました。皆様のご協力のおかげで、安全に実施できたことに感謝申し上げます！

すてっふ通信

01 はつらつ教室

令和3年度のはつらつ教室(12回コース)は、河内農業構造改善センターと田原コミュニティプラザの2会場で実施しました。AIによる歩行状態の分析や英会話、フラワーアレンジメント、介護予防アプリの体験、パステルアート等を楽しんでいただきました。

★次回、教室開催のお知らせは裏面をご覧ください。



02 家族介護教室

令和3年7月21日【自宅でもできるリハビリポイントについて】をテーマに家族介護教室を開催しました。理学療法士の吉村友佑先生を講師にお招きし、「ロコモとメタボ」への注意点や、「ストレッチ、バランストレーニング、筋力運動」で健康を守る大切さを学びました。また、正しい体の動きや、介助のコツを教えて頂き、参加者の皆様にご好評をいただきました。

★次回、教室開催のお知らせは裏面をご覧ください。



03 北部ブロック介護支援専門員研修会

富屋・篠井包括、豊郷包括、かわち包括、奈坪包括、上河内包括と一緒に介護支援専門員(ケアマネジャー)への研修を11月16日に開催しました。

テーマは「ケアプラン作成に役立つ観察力・言語力UPトレーニング」で、とちの葉クリニックの森永康平先生から、情報収集のポイントを絵画を教材にして教えて頂きました。より良い介護支援をしたいと頑張っているケアマネジャーさんを田原包括は応援しています。



04 田原交流会

令和3年12月2日、2年ぶりの田原交流会(介護予防自主グループ交流会)に49名の方がご参加くださいました！包括では、直前まで新型コロナ感染者数に一喜一憂していました。サンタ姿のルーカス先生の「英語でリズム運動」や岡田令子先生のキーボードの生演奏を楽しみました。各自自主グループ入り混じった赤・青・黄色グループで協力しながら、パ・タ・カ・ラの言葉探して盛り上がりました。お配りしたフェイスシールドを活動時に皆様でお使いいただいたグループ様があると聞きして、嬉しい限りです。



ウユニ湖にも負けない、田植え頃の田原の水田に映る美しい逆さ風景です。

News!

包括と
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

包括が皆様に親しんでいただけるようにロゴマークを登録しました。愉快的な活動で地域と連携します。

令和4年度から宇都宮市が委託した事業所が開催します。

はつらつ教室

- ①6月7日(火)～10月25日(火)
田原コミュニティプラザ(全10回)
時間は13:30～15:30
- ②11月11日(金)～3月17日(金)
河内農業構造改善センター(全10回)
時間は9:30～11:30

げんき応援教室

- 10月7日(金)～12月9日(金)
田原コミュニティプラザにて開催
時間は13:30～15:30
毎週金曜日(全10回)

家族介護教室

- 9月28日(水)
田原コミュニティプラザにて開催
時間は13:30～15:30
テーマは『ACP会議について』です。

コロナフレイルで口腔機能低下する人が増えています！

◎固いものが食べにくくなった◎食事の時にむせる◎活舌が悪くなった◎口が乾く等の症状がある方は下の①～⑦の対策をしましょう！また、はつらつ教室やげんき応援教室に参加して口腔機能改善の知識や習慣を身につけましょう。(各教室は全て参加無料です。)

「口腔機能低下症」と診断された方へ

- 年を取ると、お口の状態(歯数、環境、力、動き)に問題が生じやすくなります
- 全身の健康のためにも、お口の機能を保ちましょう
- 元気なお口で、豊かな食事と健やかな生活、楽しい毎を送りましょう

1. 全身・生活

- 医科のかかりつけ医をもち、お薬の副作用にも気をつけましょう
- 栄養バランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう
- 積極的な社会参加を心がけましょう
- 心身ともに健やかな生活習慣を心がけ、週に一度は外出しましょう



元気なお口で楽しい生活

2. 口腔

① 口腔衛生状態不良

- 歯磨きは1日2回以上、夜、寝る前にもしっかり行いましょう
- 舌の汚れを丁寧に清掃しましょう
- 歯間ブラシ・フロスを1日1回以上は使いましょう
- ブクブクうがいをしっかりしましょう
- 歯垢の汚れをしっかりと取りましょう



うがいはしっかり

舌もきれいに

② 口腔乾燥

- お口をよく動かすようにして、水分摂取やうがいを適切に行いましょう
- 唾液腺マッサージを1日3回行いましょう

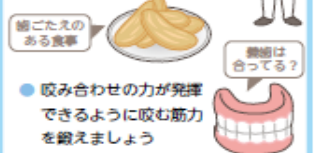


- お口の保湿剤(液・ジェル・スプレー)を使用しましょう

お口の保湿剤(アルコールフリー)

③ 咬合力低下

- 義歯、う蝕、歯周病などの歯科治療を受け、咬み合わせをきちんと治しましょう
- 干し芋、スルメイカ、ドライフルーツなど歯ごたえのあるものを食べましょう
- 咬み合わせの力が発揮できるように咬む筋力を鍛えましょう



噛み合わせは大丈夫?

噛み合わせは合ってる?

④ 舌口唇運動機能低下

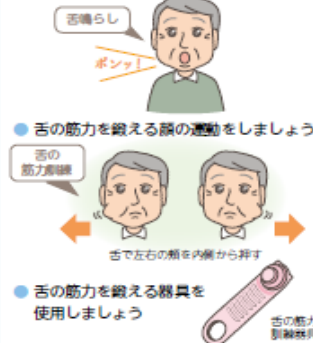
- 早口言葉や滑舌の練習で、舌や唇を素早くしっかり大きく動かしましょう
- 家族や友達とおしゃべりする機会を増やしましょう
- 舌や唇の力を鍛える器具や笛などを使用しましょう



舌の筋力訓練器具

⑤ 低舌圧

- 舌を口の中ではじいて、ポンッと音を鳴らしましょう
- 舌の筋力を鍛える筋の運動をしましょう
- 舌の筋力を鍛える器具を使用しましょう



舌の筋力訓練器具

⑥ 咀嚼機能低下

- 義歯、う蝕、歯周病などの歯科治療を受け、咀嚼機能を改善しましょう
- 咀嚼の訓練や、1口に20～30回噛むなどの食べ方指導を受けましょう
- 食事形態の指導を受けましょう



食事形態の調整

⑦ 嚥下機能低下

- 飲み込みの検査を受けましょう
- 飲み込みの力を鍛えましょう
- 呼吸の力を鍛えましょう

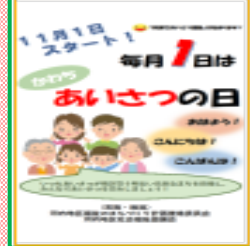


呼吸訓練

一般社団法人 日本老年歯科医学会
Japanese Society of Gerodontology

2019年製

「さようなら」
「気を付けて帰ってね」
令和3年12月1日(水)。
元気な声が、田原小学校の校庭でこだましました。
田原地区で初めてのあいさつ運動。
河内地区まちづくり委員会が、『毎月1日の日はあいさつの日』と定め、チラシを配布したりポスターの掲示をお願いしたりと啓発してきましたが、「あいさつ運動」は新型コロナウイルスまん延防止措置の関係で延期になっていました。この日、やっと実行できたのです。
田原小学校は、小学校としては珍しく横断歩道があり、下校時間になると子供たちは校舎から、まっすぐ横断歩道を渡って校門の外へと向かいます。まちづくり委員会のメンバーはその横断歩道の脇に立って、子供たちにあいさつを呼び掛けました。
すると、子供たちの方から先に「さようなら!」の大きな声が。
あいさつを啓発しているこちら側の方が、元気をもらい心が豊かになりました。
あいさつ運動は、福祉のまちづくり計画の、人とひとを繋ぐ架け橋の一つとして始まりました。
活動の一貫で、今後もこの活動は続く予定です。一人ひとりが挨拶ができる、それだけで犯罪の抑止力になるなど一定の効果が見込まれるのです。が、何より、気持ちがいいです。
1日の日はあいさつの日。普段からあいさつは大切ですが、まずは1日を意識して、町の皆さんにあいさつしようと思います。



《田原地域包括支援センター開所時間の案内》

センター開所時間: 月～土(8:30～17:30)但し、土曜・祝日は交代で1名のみのお出勤。日曜年末年始はお休みです。
※電話対応は、24時間365日です。緊急の相談がある場合はお電話下さい。次の電話番号に掛けていただければ、当番の職員の携帯に転送されます。
TEL: 028-672-4811 FAX: 028-672-4812