

元気あっぷ通信



今回は、飲み込むパワー（嚥下機能）をつける「口腔体操」を紹介します。

今日から始めよう！口腔ケア

「飲み込む」ことは、ふだん意識せずに行っているため、衰えに気づきにくいものです。飲み込む力をつけて、一生元気な口で過ごしましょう。

飲み込むパワー（嚥下機能）をつける体操①

首・口周りや舌・喉の運動を行います。食事の前に行うことにより、摂食（食べること）・嚥下（飲み込むこと）の準備運動となり、誤嚥の危険性を低下させる効果があります。

開口訓練

1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください

①ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。
②しっかり口を閉じて10秒間休憩する。
※お口を開くときには、無理せずに痛みが出ない程度にしてください。

ペロ出しごっくん体操

ペロをあまり出しすぎないのがコツ！

①指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
②おへそをのぞきこみながら、5つ数える。
※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

おでこ体操

①指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
②おへそをのぞきこみながら、5つ数える。
※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

転載：公益社団法人 日本歯科医師会「オーラルフレイル対策のための口腔体操」
問合せ 長寿生きがい課 ☎0493-62-0718

埼玉県救急電話相談をご存知ですか？

急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診が必要かを看護師が電話で24時間、年中無休で対応しています。
救急車を呼ぶほどではないが、救急に受診が必要

スタッフ募集

＊グループホーム ＊テイサービス
＊訪問介護 パート時給例1,470円～＋各種手当
明るく元気な方 一緒に働きませんか♪
週1日からでもお好きな時間をお気軽にご相談下さい。
比企郡小川町下里706-1
彩香らんど「田舎の家」0493-71-3117

なときやお医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談してみましょう。

電話番号 #7119

※ダイヤル回線・IP電話・都県境の地域の場合は048-824-4199
■問合せ 健康いきいき課 ☎0493-59-6911

介護保険外サービスを提供します！
家事・外出・その他（10分500円～）
（ゴミ、掃除洗濯、調理、草むしり、買物通院旅行、見守り、パソコン）
やなぎ社会福祉士事務所
事務所：0493-73-0085

9月は「世界アルツハイマー月間」です ～誰もが安心して暮らせるまちへ～

9月は、国際アルツハイマー病協会(ADI)と世界保健機関(WHO)が定める「世界アルツハイマー月間」です。

認知症は、さまざまな原因で脳が損傷したり、働きが悪くなったりすることにより、認知機能が低下し、日常生活に支障が出る状態をいい、アルツハイマー病は認知症を引き起こす主な病気の一つです。

認知症の症状は、誰もが同じではなく、進行状態や元々の性格、周囲の接し方などによっても異なります。

町では、認知症への理解を深め、住み慣れた町で安心して生活することができるよう、さまざまな取り組みを行っています。



チームオレンジメンバーによるパネル展を開催します！

9月の世界アルツハイマー月間に合わせ、認知症を正しく知っていただくためのパネル展を開催します。

期 間 9月13日(火)～26日(月)12時

内 容 認知症についての紹介、嵐山町の取組等

場 所 嵐山町役場ロビー

※チームオレンジメンバー参加日：①9月20日(火)14時～15時 ②9月21日(水)10時～11時

認知症普及啓発グッズ、チラシ等の配布を行います。

地域包括支援センターです

シニアの皆さんの総合相談窓口！



問合せ ☎0493-62-0718

「みんなで知ろう認知症」パネル展



認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、見守りや声掛けができる「認知症サポーター」を養成しています。

嵐山町には、1,904人のサポーターがいます。

(令和4年7月末現在)



菅谷中学校／大妻嵐山中学校での講座の様子
(中学生も真剣に参加しました)

認知症初期集中支援事業

認知症の専門医と、医療・介護の専門職で構成された「認知症初期集中支援チーム」が訪問による相談等の支援を行います。

認知症について、ご自身やご家族のことなど気になることがあれば、気軽に相談してください。

<対象>

- ・認知症の診断を受けていない方
- ・継続的な医療サービスを受けていない方
- ・介護サービスに結びついていない、または中断している方 など

「嵐カフェ」掲示板

●嵐カフェ ウエルシア ☎0493-62-0718

日時：9月13日(火) 10時～12時

場所：ウエルシア嵐山東口店内

参加費：100円

問合せ：嵐山町地域包括支援センター

●プチカフェ ☎0493-62-2552

日時：9月21日(水) 13時30分～15時30分

場所：プチモンド本社(菅谷140-5)

参加費：200円

問合せ：一般社団法人プチモンド※送迎もあります

※感染症拡大状況により、開催を見合わせることもあります。

オレンジカフェ(認知症カフェ)

「嵐カフェ ウエルシア」「プチカフェ」の2か所のオレンジカフェを開催しています。

認知症の方やご家族、地域の方、どなたでも気兼ねなく参加できる場所です。ぜひご利用ください。

