

城山北・城南 地域包括支援センターだより

2023年9月発行

「広島市城山北・城南地域包括支援センター」は、地域で暮らす高齢者の方を
介護・福祉・保健・医療などさまざまな面から総合的に支える地域の相談窓口です。

おいしく食べるチカラを鍛えよう！ 知っておきたい口から食べる事の大切さ ～摂食嚥下障害の予防と早期発見～



コロナ禍での長引く活動自粛・マスク生活によって、特に高齢者においては、摂食嚥下機能の低下、運動機能の低下、認知機能の低下など各種の健康リスクが高まっています。「自らの口から食べる、食の楽しみ」を維持できるような取組みに着目し、市民自らが摂食嚥下・口腔ケアに継続して取り組むための市民向けパンフレットとして、「知っておきたい口から食べることの大切さ」が作成されました。その一部をご紹介します

摂食嚥下障害とは、食事や飲み込みに問題が起きる症状のことです。
「飲み込みが悪くなる」→「食事の量が減る」→「筋肉が衰える」
→「舌やのどの動きが悪くなる」→「飲み込みが悪くなる」という
悪循環が始まると自然に止まることはなく、何もしないで放っておくと誤嚥性肺炎（食事中に食べ物や飲み物が気管に入り、発症する肺炎）や窒息につながることがあります。また症状ががんによって
起きている場合もあるため、予防や早期発見が大変重要になります。



☆チェックしてみましょう

次の項目に一つでも当てはまるものがあれば、かかりつけ医や耳鼻咽喉科、歯科の専門医にご相談を。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 最近、やせてきた | <input type="checkbox"/> 硬いものが食べにくくなつた |
| <input type="checkbox"/> 食事中にむせることがある | <input type="checkbox"/> 口の中に食べ物が残る |
| <input type="checkbox"/> 薬がのどにひっかかる | <input type="checkbox"/> 口が渴く |
| <input type="checkbox"/> のどに食べ物が残る感じがする | <input type="checkbox"/> がらがら声やかすれ声が出る |
| <input type="checkbox"/> 食べるのが遅くなった (ペットボトルの蓋を開けるのが難しいなどの筋力の低下も含む) | <input type="checkbox"/> 歩くのが遅くなつた |



「知っておきたい口から食べることの大切さ」のパンフレットは、摂食嚥下障害の予防と早期発見のために、医療・介護関係者が連携し、作成したものです。日頃から短時間でできる簡単なトレーニング、噛む・飲み込む力に合わせた調理方法、歯ブラシの正しい使い方などを紹介しています。パンフレットは概要版と詳細版の2種類です。どちらもイラスト付きでとても分かりやすい内容です。地域包括支援センターや区の地域支えあい課で配布しています。

サギ電話が急増中！だまされない3つの電話対策！

① ナンバー・ディスプレイや非通知着信拒否の活用：ナンバー・ディスプレイなどを契約し登録番号以外や番号非通知の電話には出ないことがサギ電話撃退の基本！令和5年5月1日から70歳以上の方及びその同居の契約者を対象に、NTT西日本によるナンバー・ディスプレイ、ナンバー・リクエストが無料になります（申込みが必要）。ナンバー・リクエストにより番号非通知着信拒否サービスの利用が可能です。

② 留守番電話設定：日頃から常に留守番電話に設定し、相手を確認しましょう！

③ 防犯機能付き電話：登録されていない電話からかかってくると、着信音が鳴る前に「防犯機能付電話であること」や「会話を録音すること」などと警告します。



いきいき百歳体操（地域介護予防拠点整備促進事業）

～城山県営住宅でいきいき百歳体操がスタートしました！～

令和5年5月より新たに城山県営住宅集会所でいきいき百歳体操がスタートしました。城山県営住宅自治会員の方が約10名参加されています。



※地域の仲良しグループ(5人程度)でいきいき百歳体操をやりたいという方がおられましたら、地域包括支援センターでお手伝いします。お気軽に問い合わせください。

出前講座をご活用ください

地域で活動している団体やグループに対して、地域包括支援センター職員が地域に出向いて「出前講座」を行っています。講座の内容は、①介護予防や健康づくり、②介護保険、③特殊詐欺・悪質商法、④認知症について正しく理解する認知症サポーター養成講座、⑤もしもの時に備える人生会議についてなどです。他にも管理栄養士や歯科衛生士など専門職による講座も行っています。1か月前までに所定の用紙でお申込みいただけます。ご希望の際は、お気軽に地域包括支援センターにお問い合わせください。

「八敷地区ラジオ体操」に参加しました！



お世話役の川口さん、山口さん
にお話を聞きました

令和5年4月より八敷会館近くの山口さん自宅前の広場にて、地域の有志団体「未来ネットワーク」の呼びかけで始まったラジオ体操に参加しました。平日の朝、通常8:30開始を、夏場は時間を早め7:30開始。おなじみのラジオ体操が土佐弁！参加者が飽きないよう日替わりで様々なご当地ラジオ体操で汗を流します。他にもスタンプカードや「間違いさがし」のプリントの配付など、楽しんで続けられるよう趣向を凝らし取り組まれています。地域を問わずどなたでも参加可能で、毎日50~60名が集まり顔見知りも増えてきました。

楽しみながら健康的に！近所の人との繋がりの場として…
朝の貴重な10分間でした。

※地域のグループや町内会などでラジオ体操に取り組みたいという方に、立ち上げのお手伝いをします。

詳しくは地域包括支援センターまでお問い合わせください。

| 令和5年7月 ご当地ラジオ体操 運営スケジュール | | | | | | |
|----------------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|----------|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 休み | アフリカ 大陸祭 | 鹿児島 県本部 | 博多弁 土佐弁 | 鹿児島 県本部 | 博多弁 土佐弁 | 休み |
| よみが え | アフリカ 大陸祭 | 鹿児島 県本部 | 博多弁 土佐弁 | 鹿児島 県本部 | 博多弁 土佐弁 | よみが え |



ご相談・お問い合わせは

広島市城山北・城南地域包括支援センター

〒731-0103 安佐南区緑井六丁目37番5-102号
(七軒茶屋下り線 バス停横)

TEL 082-831-1157

営業時間 8時30分～17時30分 (土日祝日を除く)

