

# くまがわ 八代市地域包括支援センター

平成25年11月発行  
〒866-0081  
八代市植柳上町683-1 (植柳交番隣)  
TEL. 35-1111 FAX. 35-1188  
E-mail kumagawa@flute.ocn.ne.jp

## 高田・植柳・金剛・宮地校区 を担当しています

お困りことはありませんか？

- ☆介護や福祉に関すること ☆認知症に関すること
  - ☆高齢者虐待に関すること ☆悪質商法に関すること
- 様々な相談に応じます！

## 認知症相談開催中



相談無料・要予約

認知症疾患医療センター平成病院の連携担当の方が月に1回包括で認知症に関する相談を開催しています。

「最近ちょっと気になる」「病院受診には抵抗がある」等認知症に関する相談なら何でも大丈夫です。ご本人・ご家族・介護支援専門員、どなたでもご相談いただけます。

## 市立病院出張相談開催中

市立病院待合室にて出張相談を行っています。

お気軽にご相談下さい。  
毎月第2木曜日  
午前9時～12時



## 介護予防教室開催中



65歳以上で10名以上グループを対象として、介護予防教室を開催しています。講師を派遣し、介護予防（転倒予防や口腔ケア、認知症等）に関する教室です。

## 認知症サポーター養成講座開催中



認知症の症状や診断、予防、接し方など基本的なことを分かりやすく説明します。

「認知症サポーター」とは認知症について正しく理解し、偏見を持たずに認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、自分の出来る範囲で活動します。



## やつしろ元気体操開催情報



開催場所  
日時

宮地公民館	毎月第2・4火曜	9時30分～
植柳公民館	毎月第2・4火曜	13時30分～
金剛公民館	毎週金曜日	9時30分～
高田公民館	毎週金曜日	13時30分～



随時参加募集中です。お気軽にご相談ください。

## おいしく食べれていますか？

高齢者は歯の数やだ液の分泌の減少、飲み込む昨日の衰えなどから、栄養をとりにくくなったり、口の中に細菌が繁殖しやすくなったりします。口の中が不衛生、かたいものを食べない、口臭を気にして人と話さないといった生活を続けていると、口腔機能がどんどん衰え「口の寝たきり」状態になるといわれています。「口の寝たきり」を予防する生活習慣が大切です。



## やってみよう！口の体操

①～③をそれぞれ約10秒間おこなったあと、いきいき力をぬきリラックスします。これを3回くりかえします。

1



- ▶ はじめに十分息をすい
- ▶ くちびるを横にひき
- ▶ ほおをあげ
- ▶ しっかり目をとじる。

2



- ▶ 口と目をおもいきりあける。

3



- ▶ 口をしっかりとじて
- ▶ アップアップでほおをふくらませ
- ▶ 左右に口を動かす。

「口の手入れを」習慣にしましょう！

八代市地域包括支援センター 35-1111  
くまがわ

