

高齢者の総合相談の窓口です 包括ふじしま

平成29年7月1日発行
第16号

鶴岡市藤の花一丁目18番地1
TEL 0235-78-2370

ご利用ください！介護予防出前講座

お茶飲みサロンや老人クラブなどにおじゃまして
「介護予防講座」を行っています

- *認知症について
- *介護保険サービスについて
- *成年後見・消費者被害について
- *脳トレ・コグニサイズ・ロコモ予防体操
- *認知症サポーター養成講座
- *いきいき百歳体操
- *健康・栄養について

無料です♪

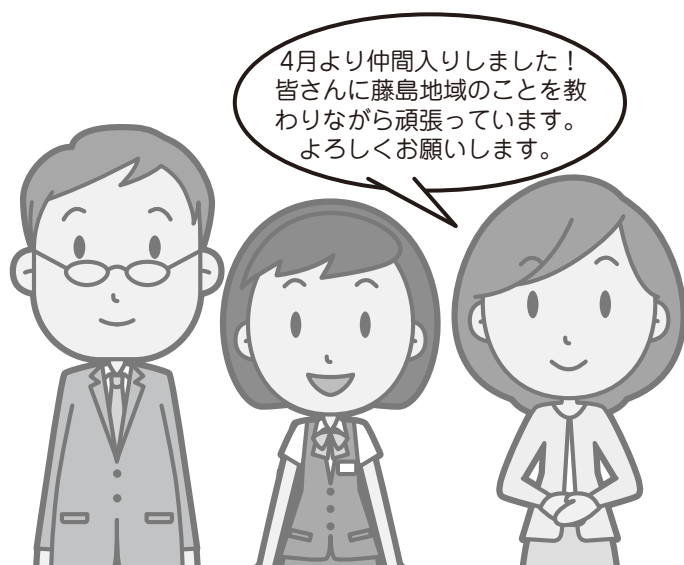
など わかりやすい講座を準備しています。
内容や時間などはお相談に応じますので、

お気軽に包括ふじしまへお電話ください！



昨年度は
36町内会に
おじゃましました！

私たちが皆さまのところへ伺います



4月より仲間入りしました！
皆さんに藤島地域のことを教
わりながら頑張っています。
よろしくお願いします。

社会福祉士
ごとう じゅんや
後藤 淳哉

主任介護支援専門員
おの でら ようこ
小野寺 陽子

保健師
いしざわ なつよ
石澤 奈都世

地域包括支援センターは、
介護の相談や健康や福祉、
医療や生活に関すること
など、高齢者の皆さんの
さまざまな悩みや相談ご
とをお受けする総合相談
機関です。このメンバー
で藤島地域を担当します。
お気軽にご相談ください。



ケアマネジャーコーナー

介護保険と介護予防について

介護保険と介護予防・・・関係があるのか？と思われる方も多いかもしれません。みなさんの健康寿命を延ばし、元気でいきいきした生活を送っていただくための介護予防への取り組みも、介護保険法の中で位置づけられています。元気で暮らすためには、介護保険サービスだけでなく、地域の中に集まれる場所を作ったりそれぞれの健康維持のための努力も重要です。

健康寿命を延ばすために…

介護保険豆知識

「国民は、自ら要介護状態になることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態になった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、**その有する能力の維持向上に努めるものとする**」

介護保険法第4条（国民の努力及び義務）

あなたの町内会で『いきいき100歳体操』に取り組んでみませんか??

- ・主体は皆さんです！公民館などで、週に一度、楽しく体操をする取り組みで筋力アップが期待できます
- ・テレビとDVD、椅子があればいつでもできます。週に一回程度、運動や交流を通して生き生きした生活をめざします
- ・最初は運動のやり方を鶴岡市と包括ふじしまでお手伝いします
- ・藤島地域では、4月から**樺町内会**で取り組みを始めました

興味のある町内会には出張して説明いたします
お気軽にお問い合わせ下さい



樺町内会 5月30日参加の皆さん 笑顔がすてき



4月26日 第1回目
市の保健師や包括が訪問し藤島初の教室開催



先生はビデオです
皆さんのペースで
無理せず
楽しく行います



1か月後の5月30日には…見よ!背筋ピン

～ 社会福祉士からのお知らせ ～



将来への備え、任意後見制度のご紹介!



お金の管理が
心配…

身の上の手続きをして
くれる人がいない…

頼れる人が、近くにいない…

健康で判断能力に心配がない今のうちに、将来、認知症などになった時に備えて、「お金の管理や身の上の手続きを自分に代わって行う人」を決めておくことができます。そして、いざ必要になった時にあらかじめ決めておいた方に支援をお願いすることができます。

手続きの仕方

- ①本人とあらかじめ選んだ代理人（任意後見人）がお住まいの地域の公証役場へ相談します
 - ②公証役場にいる公証人と話し合い、契約を交わし公正証書を作成しておきます（自己負担あり）
- ↓↓ 将来、判断能力が低下した時に ↓↓
- ③家庭裁判所へ申立てます（自己負担あり）
 - ④正式に任意後見人として決まり、契約内容に従って支援を受けられます

お問合せ・手続き先

鶴岡公証役場

鶴岡市新海町17-68

☎0235-22-9996

包括ふじしまでも
ご相談にのります!
☎78-2370



日本司法支援センター 法テラス をご存じですか?

国によって設立されている、法的なトラブルの解決に必要な情報やサービスを教えてくれる「総合案内所」です。

条件によって
出張無料相談も
しています!

消費者トラブル

虐待

借金

相続

など

ご相談内容に合わせて、解決に役立つ法制度や専門機関へご案内しており、電話での簡単なアドバイスも無料でしています。

～経済的に余裕のない方には～
無料法律相談や必要に応じて弁護士や司法書士費用などの立て替え（無料対応）も行っています



法テラス山形

☎0503383-5544

情報提供
受付時間

平日 9:30～12:00
13:00～15:00

法テラスの資料より



こんにちは 保健師です！

お口の健康は全身の健康につながる

口腔ケアをおろそかにしていると、口の中が不衛生になったり、食べ物がおいしくなくなったり、口臭を気にして人と話す機会が減るなどの危険があります。こうして口腔機能がどんどん衰えていく状態を「口の寝たきり」といいます。口の寝たきり状態を放置していると、やがて低栄養状態、脱水、誤えん、窒息、運動機能の低下、免疫力（抵抗力）の低下、そして生きる楽しみがなくなるといった「生活全般の質（QOL）」の低下につながるおそれがあります。

注意！

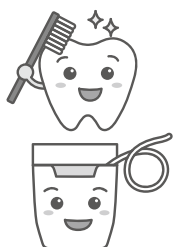
こんな人は「口の寝たきり」予備軍です

- 義歯（入れ歯）が合わない ●よくむせる
- かたいものを食べない（食べられない）
- 人と話す機会がない ●口の渇きが気になる
- しこう ぜつたい歯垢や舌苔がたくさんついている（口腔内が不衛生）



はじめましょう！ 口腔機能を向上させるためのケア

日々の手入れ



毎食後の歯みがき

歯間ブラシ、デンタルフロス（糸ようじ）も用途に応じて使いましょう。便利な電動歯ブラシなどを利用するのもおすすめ。

洗口剤でのうがい

細菌の繁殖をおさえます。歯みがきとともに習慣に。



入れ歯のお手入れ

入れ歯は必ずはずして専用の歯ブラシで磨きましょう。

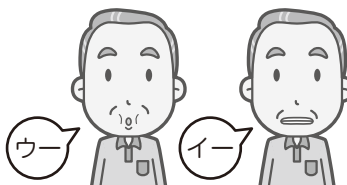


舌のお手入れ

舌の上についた汚れ（舌苔）は口臭の原因になります。歯ブラシで磨いても良いですが舌掃除用ブラシもあります。



口腔体操



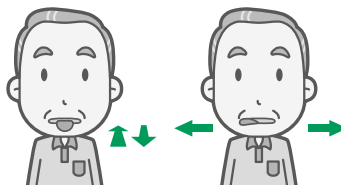
唇の運動

唇を思いきり「ウー」ととがらせたり「イー」と開いたり。



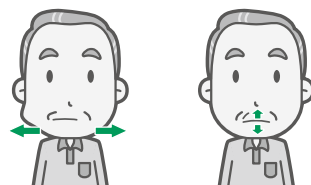
頬の運動

口を閉じたまま、頬をふくらませたり、すぼめたり。



舌の運動

口を大きく開けて、舌を出したり、ひっこめたり、舌を出して、上下や左右に動かす。



唇・頬・舌のトータル運動

口を閉じて、口の中で舌を上下や左右に動かす。