

ひまわりカフェ 12月開催

もの忘れの心配のある人や、認知症の人を支える人々が息抜きや情報交換ができるカフェです。開催時間内は出入り自由です。専門職が常駐していますので介護相談もできます。



● NPO 法人 和 (なごみ) (谷田町南屋下88番地2)

時 12月13日 (金) 午後1時30分～3時

内 干支の小物づくり、笑いヨガ、カフェタイム、個別相談

¥ 無料 (飲み物代:100円) 申 不要

問 NPO 法人 和 (☎83-6720)

ひまわりカフェ全般について 長寿介護課 地域支援係 (☎95-0191)

認知症のご本人の交流会・認知症の人を介護する家族交流会

○認知症のご本人の交流会

「本人ミーティング 室内グラウンドゴルフを楽しもう!!」

認知症と診断を受けて不安がある人、これからが心配な人、同じ立場の人だからこそ話せること、お互いに力になれることがあるかもしれません。いっしょにグラウンドゴルフを楽しみ、おしゃべりしましょう。

時 12月14日 (土) 午前10時～正午

所 福祉の里ハツ田 (地域福祉センター) 3階

さくら・うめ

申 不要 持 飲み物

問 東部地域包括支援センター (☎82-8855)

○認知症の人を介護する家族交流会

家族交流会は介護を担っている人の「つながりの場」です。誰かに相談したいこと、聞いてほしいことが、ご家族同士で気軽に話せる場所です。

時 12月14日 (土) 午前10時～正午

所 福祉の里ハツ田 (地域福祉センター) 3階 もも

申 不要

問 東部地域包括支援センター (☎82-8855)



健康維持への

ちょっとしたお手伝い



まちかどコラム



このコラムでは、各月のテーマに基づき、皆さんの健康維持に繋がるような情報を発信していきます!

12月のテーマ×嚥下(えんげ)機能を高めよう

年齢を重ねると、「嚥下機能」の低下が起こりやすくなります。嚥下とは、食べ物や飲み物を口から胃に送り込む基本的な動作で、健康に欠かせない重要な機能です。嚥下機能が低下すると、食べ物が誤って気管に入る「誤嚥(ごえん)」が起こりやすくなり、誤嚥性肺炎などの健康リスクが生じます。

○嚥下機能低下の原因

嚥下機能が低下する原因はさまざまです。加齢による筋力や神経の働きの低下に伴い、唾液の分泌が減少し、飲み込む力が弱まることもあります。

その他にも病気(脳卒中やパーキンソン病、認知症等)で神経や筋肉が正常に働かなくなったり、一部の薬の副作用で唾液の分泌が抑制されるなど、これらが嚥下を難しくする原因にもなります。

○嚥下機能低下のサイン

嚥下機能の低下は、以下のようなサインで確認できます。

- ・食事中にむせる
- ・水分を飲んでもむせる
- ・飲み込むのに時間がかかる
- ・食後に発熱が続く(誤嚥性肺炎の兆候)
- ・食後に声がかすれる



○嚥下機能を維持するために

嚥下機能の低下を防ぐには、日常生活の中で意識的な対策(日常的な訓練や口腔ケア、食事の工夫等)が必要です。加齢による機能低下を防ぐため、早期からの対策を行うことが推奨されます。定期的に嚥下のトレーニングを行いましょう。

嚥下体操:舌を大きく動かすなどの体操を行い、口や喉の筋肉を鍛えましょう。

(右のQRコードの動画をご覧ください。)

コラム作成者:まちかど運動教室 担当理学療法士

問 長寿介護課 地域支援係 (☎95-0191)

誤嚥予防動画
(YouTube) ▶

