



### 家族介護者教室のご案内



家庭での介護をより良く続けるためにも、ご自分の時間を少しでも持つことが大切です。日々、介護ストレスを抱えがちな介護者が、レクリエーション（軽い運動をします）を体験することで、心身ともにリフレッシュしていただく講座です。

## 家族介護を担う人のためのリフレッシュ講座 ～心と体をスッキリ！～

**講師** 伊藤 聖子氏 【ウォーキングスタイリスト・社会福祉士】  
（一般社団法人カナンウォーク 代表理事）

**【日 時】** 令和6年7月23日（火）  
13時30分～15時30分

**【場 所】** 福祉の里八ツ田 3階 さくら・うめ  
知立市八ツ田町泉43番地

**【参加者】** 知立市在住の方で、高齢者を介護している方、近隣の援護者  
介護に関心のある方、またはテーマに関心のある方

**【定 員】** 40名（先着順） **【申込方法】** 電話または来所

がんばるっぴ



**【申し込み・問い合わせ】** 知立市東部地域包括支援センター  
☎82-8855 住所 知立市八ツ田町泉43番地  
(令和6年6月3日（月）から受付を開始します。定員になり次第受付終了です。)

### 熱中症 に注意！

熱中症は、室内  
や夜間でも多く  
発生しています。

高齢者は熱中症になりやすい身体です。  
くらしの工夫・対策を取り  
熱中症を防ぎましょう！

#### 予防その1 涼しい服装をしましょう！

- 出かける時は帽子・日傘  
を利用
- 風を通す服装
- うちわ等で風を起こす



#### 予防その2 こまめな水分補給を

- のどが渇いていなくても  
こまめに、水分・塩分を補給  
1日1,2リットル程度を目安に



#### 予防その3 エアコンなどを 使いましょう！

- エアコンから出た冷たい  
空気を循環させるよう扇  
風機を使うことで省エネに
- 室温は28度より低く、  
湿度は70%より低いと良い
- カーテン、すだれなどで直  
射日光を遮る
- 涼しい場所、図書館などの  
公共施設に行くのも方法の  
一つ



いつまでも元気で、おいしく食べるために…



# 日々の口腔ケアでオーラルフレイルを防ぎましょう。



オーラルフレイルとは、「食べる」「飲む」「話す」といった口腔機能が衰えることです。心身のフレイルを引き起こす要因となるため、歯みがきなどの習慣や、かかりつけ歯科医の定期的な検診を受けることで、口腔機能や心身への健康維持につながります。

自分の口の健康状態を知って、オーラルフレイル対策を  
オーラルフレイルのセルフチェック表

4点以上で危険性  
が高い！！

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている※	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前に比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

## 合計の点数が

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

## オーラルフレイル予防のために

- 1 かかりつけ歯科医を持ちましょう。
- 2 口の“ささいな衰え”に気をつけましょう。
- 3 バランスのとれた食事をとりましょう。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構

知立市東部地域包括支援センター

TEL:0566-82-8855

FAX:0566-83-4070

場所：知立市八ツ田町泉43番地

(知立市福祉の里八ツ田内)

担当エリア  
小学校区

\*知立小学校 \*来迎寺小学校  
\*八ツ田小学校 \*知立東小学校

知立市西部地域包括支援センター

TEL:0566-81-8880

FAX:0566-83-7776

場所：知立市長篠町新田東11-32

(ながしのの里内)

担当エリア  
小学校区

\*知立西小学校 \*猿渡小学校  
\*知立南小学校