平成25年11月発行 **7866-0081** 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

# を担当しています

お困りごとはありませんか?

☆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!



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

6 5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 、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。

9 時 30 分~ 毎月第2・4火曜 13 時 30 分~

毎週金曜日 9時30分~

毎週金曜日 13 時 30 分~



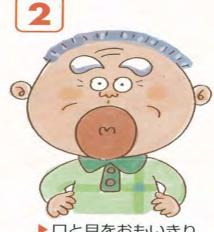
高齢者は歯の数やだ液の分泌の減少、 とりにくくなったり、口の中に細菌が繁殖しやすくなったりします。口の中が 不衛生、かたいものを食べない、口臭を気にして人と話さないといった生活を 続けていると、口腔機能がどんどん衰え「口の寝たきり」状態になるといわれ ています。「口の寝たきり」を予防する生活習慣が大切です。



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



- ▶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。



▶□と目をおもいきり



▶口をしっかりとじて トアップップでほおを

ふくらませ

