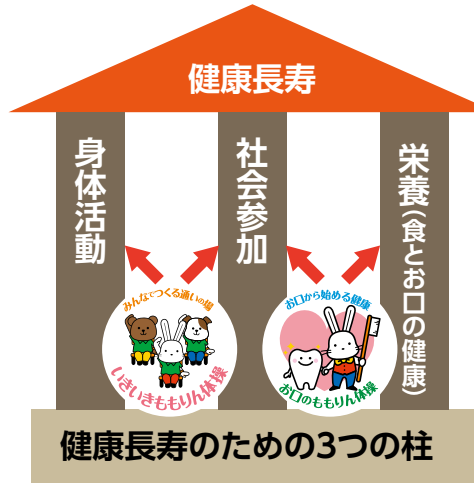


はじめよう！お口のももりん体操

健康長寿を目指すためには、「身体活動」「社会参加」「栄養（食とお口の健康）」の3つの柱が重要です。福島市では「身体活動」「社会参加」の柱に取り組むため、平成27年度より「いきいきももりん体操」を始めました。令和元年8月末現在、148団体、2,594名の方が週1回身近な場所に集まり、仲間と一緒に体操を行うことで、体力の向上や地域のつながりの強化などの効果があらわれています。

福島市では、「栄養（食とお口の健康）」の柱に取り組むために、昨年度より専門職と検討を重ね、「お口のももりん体操」を作成しております。「お口のももりん体操」は、のどのマッサージや舌の運動などを行い、美味しく物を食べたり、楽しく話したりするためのお口の健康を保つための体操です。「いきいきももりん体操」と「お口のももりん体操」に取り組み、健康長寿を目指しませんか？



健康長寿のための3つの柱

お口の健康による効果

- 誤嚥予防** 「最近、かたいものが食べにくい」「お茶や汁物でむせる」「お口が渇きやすい」という方はいらっしゃいませんか？もしかしたらそれはオーラルフレイル※1の始まりかもしれません。お口のももりん体操は、このオーラルフレイルを予防、改善して、誤嚥を防ぐ効果があります。
※1 オーラルフレイル：お口の機能が衰えること。
- 認知症予防** 歯が無くても入れ歯をいれて、しっかり噛んで食べることににより、脳の血流が良くなり、脳が活性化し、認知症の予防と改善に役立つといわれています。
- 転倒予防** 歯でしっかり噛みしめることが出来ると、バランスが保たれて転倒予防になるといわれています。自分の歯が少なくても、入れ歯を使用してお口の健康を保つことが大切です。

やってみよう！お口のももりん体操

お口のももりん体操の一部をご紹介します。

唾液が出るマッサージ

目的 唾液は食べ物の消化を助け、味を感じやすくし、食べ物を飲み込みやすくします。

- ①左右の耳の下から顎の下まで、3か所に分けて顎下腺をマッサージします。
- ②親指を左右のあごの骨の内側にあてて、5秒押します。親指を少し下にずらして、同じように5秒押します。また少しずらして5秒押します。



舌と声の体操

目的 食べる時にも話すときにも、左右上下に十分に動く舌がとても大切です。舌をしっかり動かしながら声を出しましょう。

- ①舌をしっかり動かしながら「べろはたから」と3回言います。
- ②「べ」のときに、しっかり舌を外にだすことで舌の練習になります。



興味のある方

お口のももりん体操のパンフレットを11月頃より配布いたします。お近くの地域包括支援センターもしくは長寿福祉課にお問い合わせください。

いきいきももりん体操の取り組みを広め、みんなで元気に暮らし続けられる地域づくりを進めていくために、令和元年8月28日(水)「いきいき介護予防大会」を開催しました。前半はいきいきももりん体操に取り組み1年継続したグループ(36団体)と3年継続したグループ(28団体)の表彰、体操を3年継続した「上条介護予防体操クラブ」からの実践報告が行われました。後半は、「お口のももりん体操」の紹介と「いきいきももりん体操」の解説と実技を行いました。当日は、288名の方にご参加いただき、大いに盛り上がりました。



お口のももりん体操を体験している様子



～体操を3年継続したグループからメッセージ～ 上条介護予防体操クラブ（東部）須田美和子様

私たちは平成27年11月からいきいきももりん体操を始めました。活動の内容は、いきいきももりん体操だけでなく、筋トレやリズム体操などの他の体操、お茶会などを行っています。お茶会では、手作りの野菜や果物、お菓子を食べながら、趣味の話やお孫さんの話、ペットの話などをして、みんなで楽しんでいます。

参加者からは「毎週みんなと顔を合わせる楽しさができた」「生活にメリハリができた」「引越して不安なときに誘ってもらい、すぐに町会にとけ込むことができた」などの声が聞かれています。以前は一部の方の活動というイメージがあった町会活動も、今では全体的に活発になり明るく元気になったと感じています。これから始める方、継続されていく方は、「みんなでやっている！」という感覚を大切にしてください。生きがいや楽しみを感じながら、「自分の健康は自分で作っていく！」と前向きに考え、みんなで健康寿命をのばしましょう！

いきいきももりん体操に取り組むグループを募集します！

以下の開始要件を満たすグループへ、いきいきももりん体操スタート応援講座を開催します。

いきいきももりん体操スタート応援講座 ～開始要件～

- ① 週1回以上集まって、3カ月以上継続して体操を行うこと
- ② 5人以上の参加者がいること
- ③ 会場の確保や会の運営などは、参加団体が自主的に行うこと
- ④ 人数分のイスがあること
- ⑤ DVDを視聴できる機材が準備できること

～スタート応援講座メニュー～

- ① 取り組みスタート時に地域包括支援センター、長寿福祉課職員等を4回派遣します。
- ② 体操DVD・パンフレット等を差し上げます。
- ③ 体力測定を行い、体操の効果の確認を行います。
- ④ 講師料は無料です。

いきいきももりん体操に興味のある方は、地域包括支援センターまたは長寿福祉課へご相談ください。グループを立ち上げられるように応援します。

地域ふれあい元気づくり楽校（全6回）受講生募集！

福島市では、高齢者の豊かな知見を地域で役立てていただくため、地域づくりについて、講義やワークショップで楽しく学ぶ事業を開催します。

【対象】概ね65歳以上の市民の方
【定員】50名程度(先着順)

第1回 【日時】令和元年10月24日(木)10時～12時
【場所】アオウゼ大活動室1・2
【内容】「元気高齢者の地域づくり」
【講師】シニアライフ・ワーク研究会 代表 山田義夫氏
【お問合せ・申し込み】長寿福祉課地域包括ケア推進室

「在タッチ」市民向け出前講座～わかりやすい在宅医療のお話～のお知らせ

「できるだけ自宅で過ごしたい」がかなう地域に…。地域包括ケアシステムが目指す仕組みの中で、在宅医療は大きな柱の一つです。福島市在宅医療・介護連携支援センター（在タッチ）がいろいろなグループやご近所の皆さんが集まるところにお伺いして、在宅医療についてお話いたします。在宅医療について日頃の疑問や不安に思っていることなどを解決してみませんか。

【講師】在タッチ事務所長 田中嘉章
【費用】無料
【時間】平日(月～金)の10時～15時の間
【所要時間】30分～60分程度
【グループ人数】5人程度から
※具体的には、お申込の際に相談させていただきます。

【お問合せ・申し込み】
下記までFAXまたは電話にてお申込ください
福島市在宅医療・介護連携支援センター「在タッチ」
〒960-8002 福島市森合町10-1
福島市保健福祉センター3階
電話：024-572-6671 FAX：024-572-6672



～福島市認知症ガイドブック (認知症ケアパス)を作成しました～

認知症って
どんな病気？

どこに相談すれば
いいの？



どんなサービスが
使えるの？

対応のコツは？

認知症について不安や悩みを抱えている方やその家族が、認知症のことを正しく理解し、早期発見、治療につながるよう、認知症の基礎知識や認知症の方への接し方、地域の相談窓口等の情報をわかりやすく掲載しました。

ガイドブックは長寿福祉課、各地域包括支援センター、各支所・学習センターで配布しております。また、福島市ホームページにも掲載されております。ぜひご活用ください。

～認知症サポーターになりませんか～

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。現在、市内で30,805人のサポーターがいます。

個人でも団体でも無料で受講できます。受講者にはオレンジリングを差し上げます。受講希望の方は、長寿福祉課までご連絡ください。



～QRコードを活用した見守りをすすめています～

福島市では、認知症の方が外出中に迷ったり、警察等の関係機関で保護された際に、早期に身元が判明できるように「QRコードシール」を交付しています。利用料金は無料です。

申請方法等については、長寿福祉課または、地域包括支援センターか担当のケアマネジャーにご相談ください。



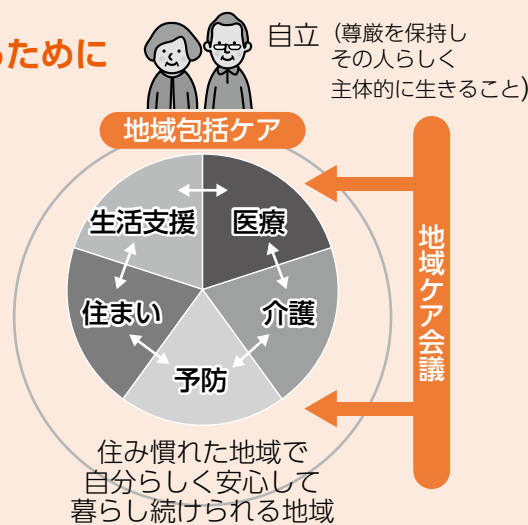
地域ケア会議とは

住み慣れた地域でその人らしい生活を続けられるために地域ケア会議を開催しています

地域包括支援センターでは、地域で生活する中で様々な課題を抱える高齢者を支援するため、地域ケア会議を開催しています。

地域ケア会議は、高齢者ご本人や家族、民生委員等の地域住民の皆さん、ケアマネジャーや介護事業所等の専門職が参加し、話し合いの中で解決方法を検討していきます。

地域ケア会議には、個別課題を解決するとともに、多職種間のネットワークが構築される、地域の課題を発見する、地域づくりや資源開発に結び付ける、などの機能があります。地域ケア会議を推進すると、個人に対する支援の充実と社会基盤の整備が進み、安心して暮らせる地域づくりへとつながります。



高齢者の相談窓口 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが安心して暮らし続けられるよう福島市が設置した総合相談窓口です。市内22カ所に設置しており、介護や福祉、生活のほか、地域の支え合い活動などのご相談に応じます。料金は無料です。お住まいの地区を担当する地域包括支援センターへお気軽にご連絡ください。

今回は、昨年(平成30年)10月1日に行われた担当圏域の見直しにより、新たに開設した中央東、中央西、杉妻並びに事務所を移転した東部、計4カ所の地域包括支援センターを紹介いたします。

福島市中央東地域包括支援センター

福島市春日町14-14 ☎024-525-7888

私達は音楽堂や古閑裕而記念館、競馬場など福島市の文化や娯楽の発信地である第三地区を担当しております。地域の皆様が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう、お体のことや介護のこと、地域のことなど様々な相談をお受けする総合相談窓口として、また、地域における介護予防教室や認知症に係る学習会など幅広い活動を担っています。今後も皆様のご理解とご協力を頂きながら努めて参りますので宜しくお願い致します。

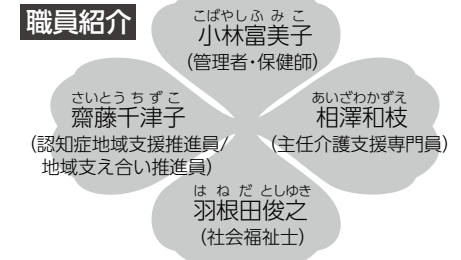


福島市東部地域包括支援センター

福島市山口字梅本11-1 ☎024-536-5001

昨年10月より東部・大波地域の高齢者の総合相談窓口として開設されました。住民の皆様が、住み慣れた地域でいつまでも過ごしていけるように介護予防の取り組みや介護・福祉・医療の悩み、虐待対応や財産管理、消費者被害など様々な相談をお受けしております。職員4人で地域に根差した活動ができるよう、これからも取り組んで参りますので、どうぞよろしくお願い致します。

職員紹介



福島市中央西地域包括支援センター

福島市野田町一丁目12-72 ☎024-563-4880



保健師 小林礼子
認知症地域推進員 生活支え合い推進員 菅野江里子
社会福祉士 鈴木美樹
管理者 主任介護支援専門員 川浪奈央子

須川診療所に開設した第6分部の身近な相談窓口です。

気軽にご相談ください。
事務 横山真由美



地域で見かけたら気軽にお声がけください。

杉妻地域包括支援センター

福島市太平寺字町ノ内30 ☎024-573-8130

杉妻地域包括支援センターでは、社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員、認知症地域支援推進員、地域支え合い推進員の5名体制で業務にあたっております。開設から1年が経過し、少しずつではありますが地域の皆さまから声をかけて頂く機会が増え、職員一同嬉しく思っています。

今後さらに、職員それぞれの専門性とスキルを活かし、関係機関のネットワークづくりや住民活動をサポートする事で、住み慣れた地域、自宅自分らしく、自立した生活をおくる事が出来るよう、地域包括ケアシステムの実現を目指してまいります。

