

定期巡回たかしな

介護・医療連携推進会議を開催致しました

9月19日(木)



この会議は地域密着型サービスを行っている定期巡回たかしなが、ご利用者様・ご家族様、地域住民の代表者様等に対して、提供しているサービスの内容などを明らかにすることにより、地域に開かれたサービスを行うためのものです。今回は参加人数も増え、多くのご意見も頂きとても良い会議となりました。「毎日の支援により生活のリズムが整った」「認知症のある方で不在の場合など時間調整で対応し安否確認ができた」「制度的なところで、他のサービスが思うように使用できない時があった」など貴重なご意見を頂きありがとうございました。次回は令和7年3月開催予定です。沢山のご参加を頂けるように次回も頑張っていきたいと思っております。

簡単に出来る

冷え性改善ストレッチ、体操

気温が下がってくると身体の冷えが気になります。冷え性の主な原因には自律神経の乱れや血流の悪化などが挙げられますが、筋肉量の不足も大きな原因のひとつです。日常生活に取り入れやすいストレッチや運動を行い、筋肉を保ち冬を乗り切りましょう。

①ふくらはぎを鍛える運動

「第2の心臓」ふくらはぎの筋肉が重要となります。血液の循環機能があり、この機能が衰えると下半身の血液が心臓に戻りにくくなるため、足先が冷えやすくなります。



- 座って踵を上げ下げ20回程。
- 立って行える方は同様に踵上げ下げ20回程。

②ふくらはぎのストレッチ、太ももを鍛える運動

ふくらはぎを伸ばすことでも足の血流改善に効果があります。同様に、太ももの筋肉も下半身から心臓に戻る血液を送り出す機能があります。



- 片足を上げて爪先を天井に向け、ふくらはぎを伸ばし、10秒キープ×2、左右交互に。

ポイント

無理のない範囲で日常生活に取り入れて、毎日少しずつでも行うことが大切です。また、どこに効いているかを意識しながら行うことで運動習慣を定着させましょう。

マリーゴールド

2024 12 No.28

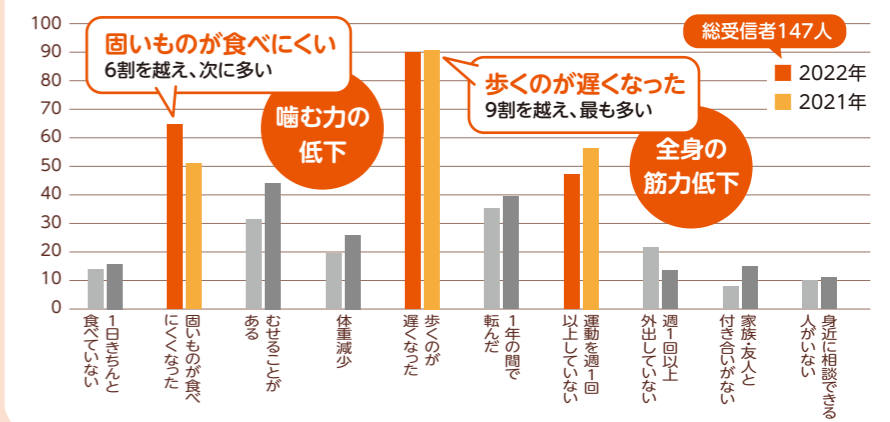


フレイル予防の「運動」は全身運動だけでなく「口腔体操」も一緒に!!

全身の筋肉が衰えると、つぎに口周りの筋肉が衰え、「かむ力」「飲み込む力」といった口腔機能が徐々に低下し、オーラルフレイルになっていきます。また、オーラルフレイルは低栄養を招きます(大阪府歯科医師会「お口の働きを高める体操」より)。2021年から大井協同診療所で実施している後期高齢者健康診査でのフレイル予防の取り組みからも「歩くのが遅くなった」と答えた方は全体の約9割と最も多く、次に「固いものが食べにくくなった」と答えた方が6割と多い結果でした。

フレイル予防の「運動」はウォーキングやスクワットなど足腰を鍛える運動だけでなく、口周りや舌の筋肉といった口腔機能も一緒に鍛えましょう。例えば①「かむ力」を高めるトレーニングは「あいうべ体操」や「ガム咀嚼訓練」、②「飲み込む力」を高めるトレーニングは「舌圧訓練」や「パタカラ体操」、「無意味音音節連鎖訓練(早口言葉のようなもの)」などがあります。また、医療生協の健康チェックグッズの「キシリトール咀嚼チェックガム」でご自身の咀嚼力を測定することもできます。ぜひ一緒に、オーラルフレイル予防に取り組んでみませんか。

後期高齢者健康診査質問票の結果



咀嚼訓練

ガムを噛むことにより、噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に計5分間噛みましょう。

1. 唇を閉じて、しっかりと噛みましょう。
2. ガムは一カ所ですぐ噛まず、左右両側を均等に使い噛みましょう。
3. 姿勢は正しく噛みましょう。



日常生活におけるお口のささいなトラブル(滑舌低下、噛む力の低下、むせなど)に気づき、お口の健康を維持しましょう!

出典:東京都健康長寿医療センター「ご存知ですか?オーラルフレイル!」





生協ケアホーム大井 開設し半年が経ちました♪

今年4月30日に開設し、5月1日よりご利用者の受け入れを開始し、半年が経過しました。現在の状況をご報告致します。

●生協小規模多機能ホーム大井(1階)●

小規模多機能は「通い」「泊り」「訪問」が一体となっており、ホームの職員が365日切れ目のない介護サービスを展開しています。10月現在、23名(定員29名以下)の方が利用されています。1か月の平均利用人数は「通い」は6.1名、「訪問」は5.8名の方がご利用されています。「泊り」の方も徐々に増えてきており、1か月の平均回数は10.2回となっており、多い日は1日5名の方が利用されています。今後もご利用者のニーズに合わせた介護サービスを実践していきます。



お問い合わせ・ご相談窓口

- 生協グループホーム大井
〒356-0050
ふじみ野市ふじみ野1-1-12
- 生協小規模多機能ホーム大井
☎049-265-7474
- 生協グループホーム大井
☎049-265-7476



●生協グループホーム大井(2階・3階)●

グループホームは認知症になっても、今までご自宅でできていた生活行為を継続しながら、家庭的な環境の中で、馴染みの職員とご入居様と共同生活をしながら、安心して生活頂ける場となっています。10月現在、16名(定員18名)の方がご入居されています。ホームでは生活リハビリ(掃除、洗濯、調理等)をしながら、ご自身でできることは積極的にこなしていただき、「私はまだまだできる」という自信に繋がって頂きながら、尊厳を大切にされたケアを実践しています。お天気の良い日は散歩やお出かけをして、ホーム内に留まらず地域での暮らしを実感して頂けるように、今後も楽しい事を積極的に実践しています。

どうぞお気軽にお問い合わせいただき、私たちの温かな雰囲気を感じてください。心よりお待ちしております。

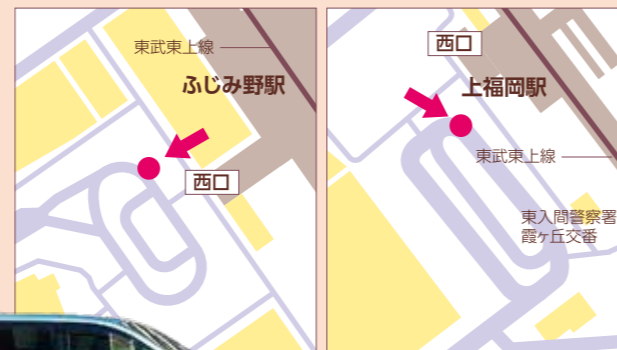


大井協同診療所 ルート便案内

運行日 月～金曜日 ※土日祝は連休です。ご注意ください。

巡回ルート 大井協同診療所→ふじみ野駅西口→大井協同診療所→上福岡駅西口

大井協同診療所発	ふじみ野駅西口発	大井協同診療所発	上福岡駅西口発
8:35	8:40	8:50	9:00
9:15	9:20	9:30	9:40
9:55	10:00	10:10	10:20
10:35	10:40	10:50	11:00
11:15	11:20	11:30	11:40
11:55	12:00	12:10	12:20
12:35	12:40	12:50	13:00
13:15	13:20		



大井協同診療所(内科) 12月の診療体制 変更する場合がありますのでご了承ください

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:45～12:00	中村 増山	中村 増山 関口	上西 増山 渡辺	中村 増山 渡辺	中村 増山 有山	輪番
午後 14:00～16:30	中村	増山	渡辺		増山	
夜間 18:00～19:45		塩月(第1・3・4)		守谷(第1・3) 中村(第2・4)		
内視鏡 (胃カメラ)	小泉			梶	小泉 (第3)	小泉(第1) 川村(第3) 竹口(第4)
訪問診療	中村	増山	中村	中村		

- 栄養相談…毎週水曜日
- 木曜日午後・第2土曜日、日曜祝日は休診

大井協同診療所

〒356-0050 ふじみ野市ふじみ野1-1-15

☎049-267-1101

FAX049-267-1103

通所リハビリ直通☎049-267-1115



歯や舌は 食べる道具って

知って
ました?

まだ私が学生の頃の話です。私の母は食堂を経営していました。パートさんが何人かいて私も時々、お皿を洗うなどの手伝いの時、母に言われました。「お皿はきれいに洗っているけど洗い場やゴミかご、排水口もきれいにお願いしますよ!!時間が経つとヌルヌルと菌が増え、不衛生になるから!」とパートさんにも聞こえる様な声でした。その後何度か手伝いに行きましたが皿はもちろん他の所もピカピカで気持ちのよい状態でした。

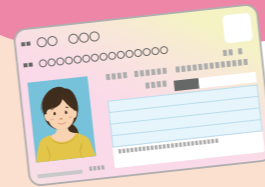
この経験は歯科衛生士になり患者様やお子様、「口のすみずみまでしっかり磨きましょう」に変化させてお話をしています。特に磨き不十分なお子様には、「おやつやごはんが一番好きなものは何?」と聞いてから「もしもお母さんが忙しくてお皿を洗う時間がなく、昨日使ったままのお皿に大好きなものをのせたらうれしい?」とお話します。

決まって「ヤダー」という返事です。「食べる為の道具のお皿やフォーク、お箸は口の中の歯や舌と同じだよ!きれいにして食べましょう」と話しながら歯ブラシと鏡を使い、「特にココやココ」と磨いていきます。

この話が大人になっても役立つ事を願っています。



マイナ保険証 についてのお知らせ



あさか虹の歯科では、これまで通りの保険証にあわせてマイナ保険証の使用も可能です。ご使用方法等不明な点は窓口までお問い合わせください。



あさか虹の歯科 12月の診療体制 変更する場合がありますのでご了承ください

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1・3)
午前 8:30～12:00	早田	島田	早田	武内(ち)	早田 島田	早田
往診				早田		本間
午後 13:00～17:00	早田	早田 島田		武内(ち) 鈴木	武内 島田	第1・3早田
往診				早田	早田	第1・3本間
夜間 17:00～20:00		早田 島田		鈴木	武内 島田	

- 火・木・金曜日 午後 12:00～17:00
- 第1・3水曜日 午前 8:30～13:00
- 水曜日午後、第2・4土曜日、日曜祝日は休診
- 年内は12/27(金)が最終日です。年明けは1/4(土)からとなります。

あさか虹の歯科

〒351-0033 朝霞市浜崎724-2

☎048-476-8241

FAX048-476-8242

