

## 第2回 介護予防の入り



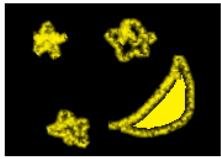
今号は「口腔ケア ～歯や口内の清掃～」をテーマにご案内します。

### ポイント① 毎食後・就寝前に歯磨きを！

時間：食後の歯磨きは細菌を落とすだけでなく、細菌のエサとなる食べ物のカスを落とすことができます。また就寝前に丁寧に歯磨きをすることで細菌の繁殖を効果的に抑えることができます。

歯ブラシ：小さ目で柔らかいものを使うことで口の中の隅々まで届きます。

歯磨き剤：フッ素入りの歯磨き粉を使うことで虫歯の発生、進行を予防できます。



### ポイント② 歯と歯の間を清掃しましょう！

歯垢は歯と歯のすき間にも溜まりほとんど歯ブラシが届かない部分です。また歯の形が違うように歯と歯のすき間も全て違い、そのすき間によって綺麗に清掃できる用具（デンタルフロス、歯間ブラシ）も違います。歯科医院で自分にあったものの使い方を教わりましょう。

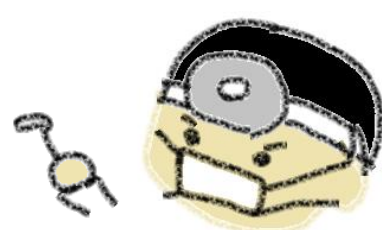
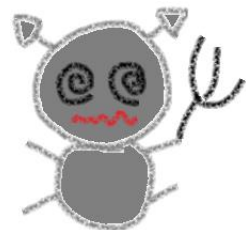
歯間ブラシ

デンタルフロス

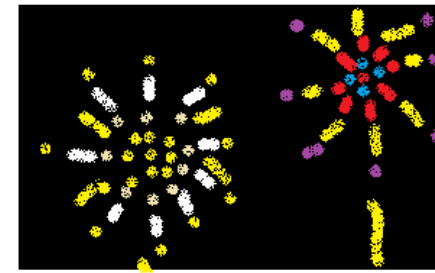
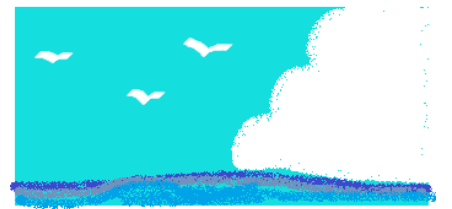
### ポイント③ 定期的に歯科医院へ！

自分だけでは口腔内の健康を維持することは難しく、歯科医院で定期的に口腔内をチェックすることが大切です。自身では見えない、気づかない、口腔内の疾患を治療し、歯垢、歯石等を清掃していただけます。

また自分の口腔内にあった歯磨きの方法や用具も教えてもらいましょう。



# 関原だより



平成26年度 1号

発行：足立区地域包括支援センター関原

住所：足立区関原 2-10-10

電話：3889-1487

## 介護予防チェックリスト結果アドバイス票を活用しましょう！

### ★介護予防チェックリスト結果アドバイス票とは？★

足立区役所から送付された介護予防チェックリストの回答結果をもとに、それぞれの方に合わせた健康づくりをご案内するものです。



内容は・・・

自身の心身の変化と、それぞれに合った介護予防のアドバイスが書かれています。

また、裏面にも介護予防のポイントが書かれています。

生活に活かしましょう！



### 活用法 地域包括支援センターに連絡する。

地域包括支援センターの職員が、一緒に健康づくりを考えます！

総合判定結果が「**介護予防に取り組みましょう**」の方には・・・

例：「**らくらく教室**」をご案内。介護予防運動支援員や看護師などの資格を持った専門家が講師となり、より一層健康で元気になっていただくためのサポートを行う12日(3か月間、毎週1回)の教室です。(次回の募集は11月～12月です)

総合判定結果が「**元気な生活を続けましょう**」の方には・・・

地域包括支援センター関原ではスポーツスタッキング教室、長寿体操、ヨガ教室を案内しています。またご自身の目標に対して相談にのり、長く続けられるように支援します。



# 地域包括支援センター関原 新職員紹介

小川 清子 (主任ケアマネージャー)

4月に基幹地域包括支援センターから異動してまいりました。梅田の街を自転車で走りながら少しずつ地域の皆様の顔を覚えてきたところです。日々の暮らし方は人それぞれで、色々なことがありながらもそれでも皆さん毎日頑張っているのを実感しています。今後ともよろしくお願ひいたします。



佐藤 れみ子 (ケアマネージャー)



初めまして！5月よりこちらに仲間入りしました佐藤です。梅田地域は以前、関原に住んでいた頃にゆめろーど商店街で行われたフリーマーケットに参加したりと、なじみのある地域です。まだ慣れませんが、少しでも皆さんのお役に立てたらよいなあと思います。よろしくお願ひします。

## 山内佳代職員より地域の皆さまへ

4月より基幹地域包括支援センターに異動になりました。これまで大変お世話になりました。包括関原での仕事をとおり、私たちは地域の多くの皆様に支えられていることをあらためて実感し感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

## あだち湯けむり体験記

### その⑤ ～岡田湯～

3年前にビルの2階にリニューアルオープンし、とても綺麗な岡田湯さん。さっそくエレベーターにて2階の番台へ。次に下足札と引き換えにロッカーキーを受け取り脱衣所へ・・・！

屋上露天風呂、ジャグジー、サウナ(有料もあり)、水風呂がありました。小じんまりして、落ち着けて、とても気持ち良かったです。定休日は月曜日。午後2時30分からオープンしています。

編集員：大石

尾竹橋通り、関原小学校入口交差点近くにあるお風呂屋さんです！



## 「歩行年齢若返り講習会(足立区主催)」に参加して

足立区主催の「歩行年齢若返り講習会」に関原編集員が参加しました。講習会のポイントについて報告します。

### 「健康寿命を延ばす歩き方」について

足腰の老化(筋肉の減少)を防ぐには

- 歩くことに関節が大切な役割をしている。
- 運動が関節の心臓といわれるほど重要である。
- 動かなければ(関節は)余計に悪くなる。
- 正しい姿勢で歩く(=運動)ことで足腰に刺激を与えられる。

~~~~~ことを知り、学びました。

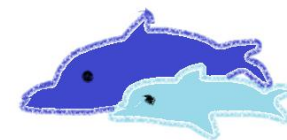
### ◎そして、老化防止の特効薬は「歩く」こと！！

歩いて10歳若返りましょう！！

- ・ 歩くことは **関節** にいい
- ・ 歩くことは **筋肉** にいい
- ・ 歩くことは **頭** にいい
- ※ 「目線は前方」・「背筋を伸ばす」・「腕は楽に振る」  
・「かかとから着地」・「つま先(親指)で蹴り出す」を心掛ける

梅田の町並みを歩くこと、歩けることの楽しさを味わいながら、日々を過ごしたいと思いました。

編集員：楡井



## 関原だより梅田版「ナニコレ」Part 4



近頃は季節の移りが大分変わったように感じます、暑い夏です。熱中症など体調に気を付けて元気にお過ごしください。

梅雨の合間、題材探しで見つけたものを掲載します。今回は足立区から見える、**東京タワー?**です。散歩をしてぜひ見つけてください。

編集員：国松



東京都港区にある東京タワーが足立区からも大きく見える?不思議な景色です!

この景色は西新井橋から見えます。橋の上は狭く人通りも多いので、気を付けて行ってみてください!またこの時期は熱中症の対策も万全にしてお出かけくださいね。