

# 第3回 介護予防の入り



今号は「口腔ケア ～あだち☆ちゅうりっぷ体操～」をテーマにご案内します

## あだち☆ちゅうりっぷ体操の内容



## あだち☆ちゅうりっぷ体操の効果とは

### 1、素敵な笑顔づくりに役立つ

笑顔は第一印象を良くし、周りの人の笑顔を誘う効果があります。ご家族や地域の方等とのコミュニケーション力のアップに効果的です。また免疫力を高めて細胞を活性化させるなど健康増進にもつながります。

### 2、口の周りの筋肉が鍛えられる

加齢に伴い、口の周りの筋肉も衰えます。足腰と同じように口の周りの筋肉を鍛えることで筋力が維持、増進され、発音が滑らかになり、噛む力が鍛えられます。また飲み込む力を高め、食べ物を気管に飲み込むことでおこる肺炎（誤嚥性肺炎）も防ぐことができます。

### 3、だ液の分泌を促進し、口の中がうるおう

だ液は食べ物の消化吸収を助けるほか、口の中の細菌の繁殖を抑え、虫歯や歯周病といった歯を喪失する疾患を防ぎます。また口臭を予防します。

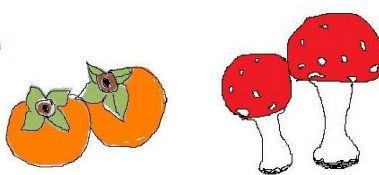
## はじめよう！あだち☆ちゅうりっぷ体操！

ちゅうりっぷ体操のリーフレットを一部お手にとりいただき、毎日続けていただくのが効果的です。

リーフレットの配布場所  
地域包括支援センター関原  
各保健総合センター

「リーフレットをみても、やり方がわからなかった」という方は地域包括支援センター関原にご相談ください。一緒に実践しましょう！

# 関原だより



平成26年度 2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

## 西新井警察署

## ふれあいポリスからのお願い

これから年末にかけて、強盗等の凶悪事件や盗難等の被害の発生が懸念されます。今年多発しているのが「母さん助けて詐欺」（振り込め詐欺）と「自転車盗難」です。今年の振り込め詐欺は女性だけでなく、男性も被害に遭っています。被害に遭わないため、次の点に注意してください。

### 1、自転車の盗難被害が多発！

駐輪時は必ず鍵をかける

西新井警察署管内

H26年1月～9月末で

約720件！

貴方の自転車も狙われている！

郵便局等へ行き、すぐに戻る時でも鍵をかけましょう

自宅前でも必ず鍵をかけましょう

防犯性に優れた錠を取り付けましょう

### 2、振り込め詐欺等の被害を防止するために

#### 母さん助けて詐欺の電話

西新井警察署管内

H26年1月～9月末で

約30件を超える！

被害総額約1億6000万円！

レターパックでお金は送れません！

要注意！

①株で失敗して、会社のお金に手を付けた

要注意！

②電車の網棚に鞆を忘れた

③携帯電話の番号が変わった

息子や孫の名前を騙る

前の携帯番号に掛けて確認しましょう

# 梅田文化館

梅田文化館では梅田在住の素敵な作品を作り、生き生きと生活されている方をご紹介します。国松編集員が取材を行いました。



今回は岸三代さん。元気の秘訣は「暇を作らないこと。」時間のあ  
る時は手芸の作品を  
作っています。



ティッシュボックスカバー



材料は糸とたくさんの細  
かい穴の開いたプラス  
ティック。編むための手芸  
針だそうです。



プラスティック  
の大きさを変え  
れば、はさみ入  
れにも！



とても優雅な手さばきです！



網目をかえれ  
ば模様も変わ  
ります。

## 地域包括支援センター関原からのお知らせ

### 【もの忘れ相談】

もの忘れが気になる方、病院には行くほどではないが気になっている方、家族のもの忘れが気になる方等・・・ぜひご相談ください。

日にち：12月4日(木)

時間：13:30～15:00の間、30分間の予約制です。

費用：無料

担当医：城北診療所 須藤 秀明医師

予約、問い合わせ先：地域包括支援センター関原 電話：3889-1487



今年もやります！

# スポーツスタッキング大会2014 in 足立

今年で3回目のスポーツスタッキング大会 in 足立！お子さんからお年寄りの方まで！初めての方大歓迎！お誘いあわせの上、ぜひ遊びにお越しください！！

日時：平成26年11月16日(日)

受付：正午より開始

会場：Lソフィア 4階ホール

参加費：無料

大会主催：梅田地域学習センター

共催：足立区、地域包括支援センター関原



## おしゃべりサロン「ユーモア会」

# コープ野村梅島 ウクレレサークル演奏会

おしゃべりサロン「ユーモア会」は毎月第1木曜日(午後1時半～3時)地域包括支援センター関原の裏にある中部会議室にてお茶を飲みながらおしゃべりや折り紙作りなどを楽しみます。「コープ野村梅島熟年クラブ・ウクレレサークル」のご厚意により演奏会が開催されました。ウクレレの「ポロン、ポロン」という可愛い音色に合わせ「水戸黄門」「四季の歌」など懐かしいメロディ全12曲を皆で唄い、楽しい時間を過ごすことが出来ました。

