

介護予防の入りぐち



地域包括支援センター関原では日々、様々な介護予防のご相談に応じ
ています。包括関原職員の川畑（歯科衛生士）が「介護予防の入り口」
である口腔(口の中)についてご案内します。

いつまでも自分らしく元
気な生活を口の中から目
指しましょう。

1に口腔、2に栄養、3に運動

介護予防に必要な3つのキーワード

- 「運動」・・・毎日の生活に運動を取り入れること
- 「栄養」・・・おいしく楽しくバランス良く食べること
- 「口腔」・・・口の健康を保つこと



まずは口腔の健康から！

運動や食事に配慮しているお年寄りも多くいらっしゃいます。それで
は口の健康にも同じように意識していますでしょうか？口を清潔に保つ
ことで「栄養」「運動」にも効果をもたらします。その理由は・・・？

- ① **口腔** ★口の中を清潔にする
- ・毎食後に歯磨きをする。
 - ・かかりつけ歯科医で健診、治療、専門的な清掃を行う

清潔を保つことによって・・・

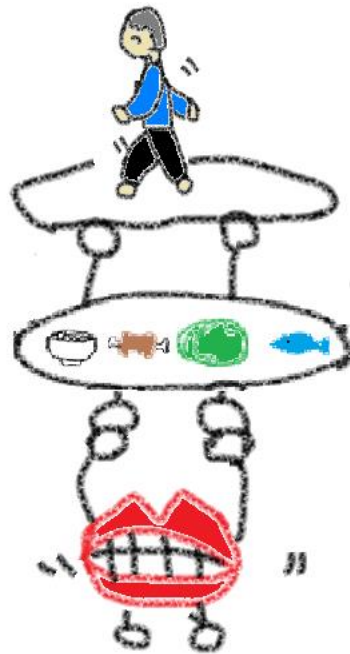
- ★口の機能が高まる
- ・歯を疾患で喪失することが少なくなる
 - ・舌、頬、唾液等の働きを維持できる

口の機能が高まると・・・

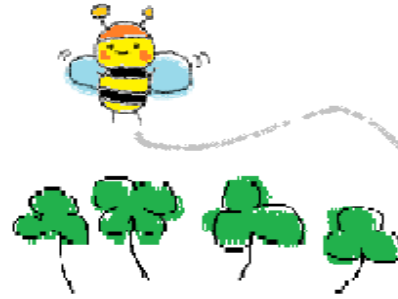
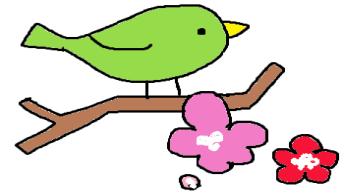
- ② **栄養** ★多くの種類の食材を食べることができる
- ★必要な食事量を食べることができる
 - ★しっかり食材を噛むことができる
 - ★むせることなく飲み込むことができる

栄養が十分に摂れていると・・・

- ③ **運動** ★安全に十分な量の運動をすることができる
- ★運動の効果がより高くなる



関原だより



平成 25 年度 4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

平成26年度も介護予防教室を開催します！

スポーツスタッキング教室

対象者：65歳以上の方
日 時：毎月第1、3金曜日
午後1時から3時
会 場：地域包括支援
センター関原
持ち物：タオル、飲み物
動きやすい洋服で！

長寿体操

対象者：65歳以上の方
日 時：毎月第4水曜日
午後1時から3時
会 場：地域包括支援
センター関原
持ち物：タオル、飲み物
動きやすい洋服で！

ヨガ教室

対象者：60歳以上の方
日 時：毎月第3火曜日
午前10時から11時
注) 4月は22日(火)
に開催します。
会 場：梅田住区センター
持ち物：動きやすい洋服でお越
しください

お問い合わせ

スポーツスタッキング教室
長寿体操
地域包括支援センター関原
TEL：3889-1487
ヨガ教室
梅田住区センター
TEL：3848-3421
地域包括支援センター関原
TEL：3889-1487



関原だより梅田版「ナニコレ」Part 3



昨年の猛暑に続き、今年二月の大雪で体調の維持が大変でしたね。春はもうすぐです。若い方の間では、パワースポットに赴き、元気を頂いてくるのが流行りだそうです。私たちの町、梅田にもパワースポットがあります。二丁目の八千代高店街通にある、ミステリアスな雰囲気のプロチ公園。皆さん活動的な季節にそなえパワーチャージしてみませんか。

編集員：国松

あだち湯けむり体験記 その④ ～春の湯～

平成26年3月12日(水)晴れ、梅田3丁目の春の湯へ行ってきました。

下足鍵を番台でロッカーキーと換えてもらうシステムです。湯船は茶色のラドン（火龍温泉）、気泡湯、電気湯、超音波湯。サウナは有料のドライサウナと無料のスチームサウナがあります。シャンプー、ボディソープは備え付けなのでタオル一枚で行くことができます。書割はタイルの浮世絵三美人！こじんまりして気持ちの良いお風呂でした。定休日は月曜日。15:00～24:00に開店しています。

編集員：大石



2014WSSAジャパンスポーツスタッキングチャンピオンシップ



大健闘しました

リレーにも参加しました。急いでバトンタッチ！！



とても安定していたダブルス優勝コンビ



千寿おとこ組の方々と一緒に表彰式後に記念撮影



3月16日、温かい日差しの中、渋谷区へ2014WSSA ジャパンスポーツスタッキングチャンピオンシップ（全国大会）に参加しました。今年は包括関原のスポーツスタッキング教室の参加者だけではなく、包括千住本町地区の自主グループ（千寿おとこ組）の皆さんも一緒です。包括関原教室の参加者が千寿おとこ組にも希望参加しスポーツスタッキングを通じての交流が深まっています。

個人戦、ダブルス、リレー、そして決勝とたくさんの競技に参加された参加者の皆さんでしたが、「何度やっても緊張する」とおっしゃっていました。「魔物が住む」全国大会で、特に今年は女性陣が落ち着きをもった手さばきを見せていました。

川畑