

福まち通信

発行 令和6年9月20日

発行責任者 センター長

にしおか会館 4条5丁目8-21

Tel・fax 854-0537

暑さもあつという間に過ぎ去り、早くも秋本番の様相です。気温の変化に注意し、健康管理に十分に気を付けましょう。

毎月3日は「見守りの日」です。ひとり暮らしの方のサポートをいつも心掛けていきましょう。

9月の行事

- 3日(火) 札幌市「見守りの日」
- 3日(火) 第5回代表推進員会議
- 22日(日) 『ふれ愛交流会』
- 26日(木) 「西岡げんきランド」
- 30日(月) 事務局会議

10月の行事予定

- 3日(木) 札幌市「見守りの日」
- 3日(木) 「西岡げんきランド」
- 8日(火) 第6回代表推進員会議
- 17日(木) 第2回「安心安全研修会」
- 31日(木) 事務局会議

☆第2回「安心安全研修会」～10月17日(木)開催～

福まちでは年3回の研修会を開催し、推進員を中心に、町内会長・自治会長や関係機関の方も参加し実施しています。

2回目の今回は、高齢者等の健康保持に向けて、外部講師として、整形外科の専門医をお招きし、アドバイスを受け、日頃の健康生活確保に役立てていただきたいと企画しました。

講師は、藤部 正人(ふじべ まさと)氏(医療法人社団 履信会 副理事長 膝関節症専門医)にお願いしております。身体の基本機能である膝や足、腰などに関する大切なお話をいただけるものと思います。ぜひ、ご期待の上、ご参加ください。

なお、開催要項は、代表推進員を通じ、別途、ご案内いたします。どうぞ、よろしくお願いいたします。

☆福まち「安否確認訓練」の実施～高齢者へのプレゼント～

西岡地区の防災訓練の一環として、福まちでは毎年秋に「安否確認訓練」を実施しています。

この実施については、推進員を通じ、高齢者の方へ連絡いただいていると思います。

○実施期間：9月25日(水)～9月30日(月) 福まち事務局報告日：10月1日(火)

この安否確認の際に、高齢者へ災害時など緊急時に活用する生活用品を届けています。生活用品は「救急セット・アルファ米・クラッカー」の3種を準備しました。推進員の皆さまには、お手数をお掛けしますがよろしくお願いいたします。

なお、安否確認結果は、それぞれ代表推進員に連絡いただくこととなっております。

鎌田流「パタカラ体操」と「おでこ体操」でのどを強くし、誤嚥を防ごう！

医師、作家、地域医療従事者である鎌田實氏が提唱する健康エクササイズをご紹介します。
二つの運動を合体すると認知症予防にもなります。

◎「パタカラ体操」

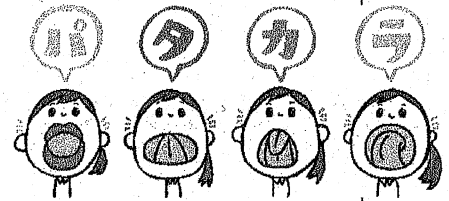
★体操といっても、ただ「パ」「タ」「カ」「ラ」と口に出して言うだけ！

パ行・・・「唇」の運動　タ行・・・「舌」の運動　カ行・・・「喉の奥」の運動
ラ行・・・「口全体」を動かすトレーニング

*日常的に口ずさんでいると

- ①食べ物を飲み込む一連の動作を鍛えることができる
- ②「発音がハッキリする」
- ③「入れ歯が安定する」
- ④「口の乾燥を防ぐ」
- ⑤「表情が豊かになる」など、のうれしい効果がたくさんあります

*回数の決まりはありません。気づいた時に「パタカラ」を繰り返しましょう



◎「おでこ体操」➡ 喉ぼとけのまわりの筋力が鍛えられ誤嚥をおきにくくします

- ①おでこに手を当て、手は上に持ち上げるように力を入れる
- ②おでこはその力に抵抗するように、
ヘソをのぞき込むようなイメージで下げようとする

*これだけです！

*1回5秒×5回・1日8セット程度行ないましょう



「おでこ体操」をしながら「パタカラ体操」をするのが鎌田流！

どちらも、時間をかけず、簡単にできます。

日頃のちょっとしたトレーニングで快適な、お食事環境を！

※上記の記事は西岡さくら南町内会 代表推進員 中村洋幸さんからの提供です。