

ほうかつ 包括やちよ

安城市地域包括支援センター八千代（安城市の委託を受けて活動しています）

電話 0566-97-8069 FAX 0566-97-8408

時間 月～金曜日 午前8:30～午後5:00

第2・4・5土曜日 午前8:30～午後1:00

住所 安城市住吉町2丁目2番7号（八千代病院内1階）

イトーヨーカドー安城店にて健康イベントを開催しました



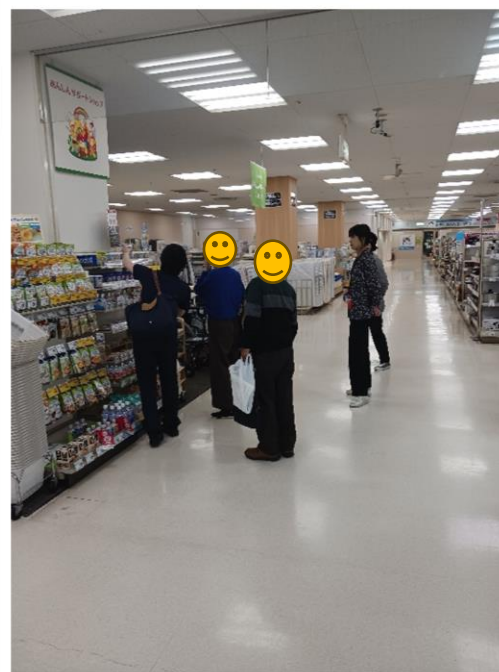
11月5日(火)に、イトーヨーカドー安城店にて健康イベントを開催しました。

1階では、体組成計、血管年齢、握力測定を行い、保健師、理学療法士、看護師が測定結果について個別に説明をいたしました。

2階では、介護に関するご相談を主任介護専門員が行い、「あんしんサポートショップ」の介護用品について説明をいたしました。

当日は、多くの方に参加して頂きありがとうございました。

今後もこのようなイベントを計画中です。是非、ご参加ください。



口腔ケアに関する市民向け勉強会を開催しました



11月7日(木)、作野福祉センターにて口腔ケアに関する市民向け勉強会を開催しました。安城歯科の高木医師、八千代病院摂食嚥下障害認定看護師：坂田看護師による講話を行いました。講話内容の一部をご紹介します。



安城歯科、高木医師

オーラルフレイル(口腔機能の衰え)は近い未来に全身が衰えるサイン。オーラルフレイルを早く見つけ、しっかり対応することが大切です。定期的な歯科検診を受けている方は、3年後にフレイルや要介護になる方が少ないと言われています。定期的な歯科検診をお勧めします。

八千代病院摂食嚥下障害認定看護師 坂田看護師

加齢とともに、食べる能力も低下します。これがオーラルフレイルで、全身のフレイルの原因です。予防するには、口腔ケアが効果的ですが、歯みがきだけでは駄目です。舌ブラシや、歯間ブラシも使用して、口の中をきれいにして下さい。きれいにして、朝ご飯をたくさん食べて運動をして下さい。散歩だけでは駄目、筋トレしましょう。転倒して入院したら身体は元には戻りません。自分と家にお金をかけて、転倒しないように注意しましょう。

経験を踏まえて、具体的な運動方法、転倒しやすい環境の指導がありました。



地域包括支援センター八千代では、今後も市民向け勉強会を検討中です。お聞きになりたい内容がございましたら、包括職員までご意見を頂きたいと思います。