

杉並区地域包括支援センター ケア24 和田 だより

なかむら あつひろ
中村 充宏
センター長
主任介護支援専門員

こかどう すみえ
近藤 澄江
介護支援専門員

むらた あつこ
村田 篤子
地域包括ケア推進員
社会福祉士

きむら しずか
木村 静
保健師

ふじさわ はるな
藤澤 春菜
保健師

なかむら ようこ
中村 陽子
社会福祉士

かわはら 志保
川原 志保
社会福祉士

職員紹介♪

ケア24 和田は、高齢者の方の総合相談窓口です。コロナ禍の中、ご相談自体に躊躇する場面もおありかと思いますが、お電話でも対応させていただきます。相談は無料です。生活の困り事や健康上の不安などお気軽にご相談下さい。今年度も昨年と同じメンバーで対応させていただきます。どうぞよろしくお願い致します。



家でもできる
すぎなみ はつらつ体操 (口腔編)
のご紹介

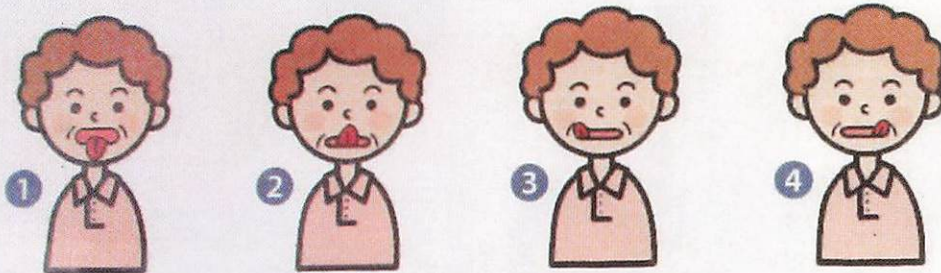


オーラルフレイルをご存知ですか？

口の中にちょっとした不調が始まることをオーラルフレイル（歯・口腔機能の低下）と言います。これは全身が弱っていく最初のサインであるといわれています。今まであまり気にならなかったのに、むせや食べこぼし・滑舌が気になりますか？

健口体操 舌の体操

舌は筋肉です。食べ物を口の中でまとめ、喉の奥へ運ぶ大切な役割を持っています。



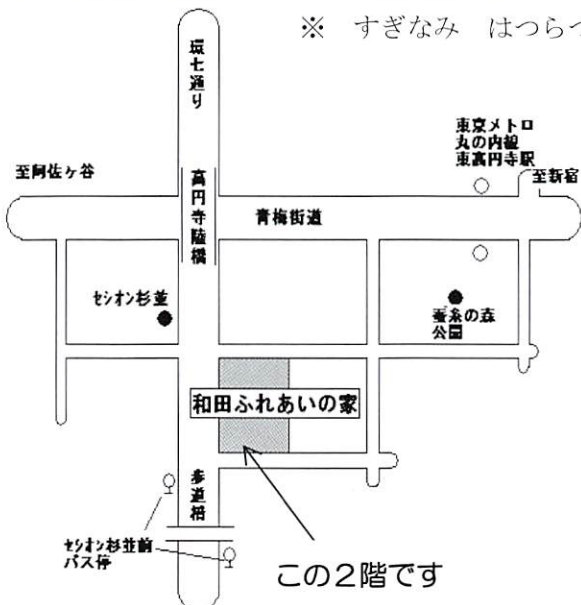
- ① 口を大きく開けて、舌をできるだけ下に出します。
- ② 舌をできるだけ上に出します。
- ③ 舌をできるだけ右に出します。
- ④ 舌をできるだけ左に出します。
- ⑤ ①～④を1回とし、3回行います。



「健口体操」をして口の周りの筋肉を鍛えましょう。噛む力や飲み込む力をつけて、むせや食べこぼしを防いでいきましょう。「家でもできる すぎなみ はつらつ体操 (口腔編)」の他にも、運動不足が心配な方の為に、「すぎなみ はつらつ体操」をケア24 和田で配布をしています。お気軽にお越しください。



※ すぎなみ はつらつ体操 (口腔編)、はつらつ手帳より抜粋



杉並区地域包括支援センターケア24 和田
166-0012 杉並区和田3-52-4 2階
TEL: 03-5305-6024
FAX: 03-5305-6023

窓口受付時間 月～金曜日 9:00～19:00
土曜日 9:00～13:00
担当区域 和田1・2・3丁目
高円寺南1・5丁目

