

杉並区地域包括支援センター ケア24和田 だより

ケア24は杉並区から運営を委託された 高齢者の総合相談窓口です。

高齢者の口腔ケア

<口腔ケアチェックリスト>

- ☐ 最近、食べ物が飲み込みづらくなった
- ☐ 話すときに言葉がはっきり出にくい
- ☐ 歯磨きが面倒くさく感じる
- ☐ 口の中が乾きやすいと感じる

<パ・タ・カ・ラ体操>

声に出して「パ・タ・カ・ラ」をゆっくり、
はっきり10回ずつ発音してみましょう。

- ・**パ**→唇をしっかりと閉じる練習
- ・**タ**→舌を使って発音する練習
- ・**カ**→喉の奥の筋肉を鍛える
- ・**ラ**→舌を滑らかに動かす



**食べこぼしの防止、発声の改善、
誤嚥予防にも効果的です**

無料



家族介護教室のご案内

◆いざ、という時にあわてない施設選び

日時：令和 7 年 11 月 26 日（水）

13 時 30 分 ～ 14 時 30 分

場所：和田区民集会所（和田 2 丁目 3 1－2 1）

講師：株式会社 あいらいふ

定員：20 名（申込順）

内容：自宅での生活が大変になった時や施設への入所を考えた時の備えとして、施設の種類や施設でかかる費用、施設の選び方などについて分かりやすくご紹介します。



申込は、**令和 7 年 11 月 4 日（火）**から

ケア 24 和田へ、電話でお申し込みください。

地域包括支援センター（ケア 24）では、高齢者を介護しているご家族や、介護に関心のある地域の方等を対象に、介護に関する知識などの講座を実施しています。参加費用は無料です。

杉並区地域包括支援センター ケア 24 和田

住所：杉並区和田 3-52-4
和田ふれあいの家 2 階

交通：東京メトロ丸ノ内線東高円寺駅
徒歩 7 分

電話：03-5305-6024

窓口受付時間：月～金曜日 9:00～19:00
土曜日 9:00～13:00

（電話でのご相談は 24 時間受け付けています）

担当区域：和田 1・2・3 丁目
高円寺南 1・5 丁目

