

# シニア向け 情報

## 書道講座受講者募集

シニア世代のための生きがいづくり講座です。書を楽しみながら脳の活性化をしましょう。

**とき** 4月26日・5月10日・6月14日・7月12日・8月9日・9月13日・10月11日・11月8日・12月13日・平成31年1月10日・2月14日・3月14日(全木曜)

午前9時30分～11時30分

**ところ** 西公民館2階会議室

**対象** 60歳以上の方または老人クラブ会員

**講師** 深貝武夫氏

**定員** 40名

**受付期間** 4月2日(月)～13日

(金)

**問合せ先** 老人福祉センター

☎(443)0553

## デイサービスを利用してみませんか

春の日差しが心地よい季節となりました。過ごしやすいこの時期に新しいことを始めませんか。

デイサービスセンターでは、ご自宅までの送迎、健康チェック、入浴、食事、またさまざまなレクリエーションなどを通じて、笑顔あふれる暮らしのお手伝いをいたします。

生活機能の向上を目指し、一人一人の「できる力」を生かせるような創作活動や体操、季節のイベントなどを用意しています。

ご家族の介護負担を軽減することも目的であり、皆さんがゆとりある生活ができるよう取り組み

んでいます。

**利用日** 月～金曜(祝日・年末年始を除く)

※見学は午前10時から午後3時の間であれば随時可能です。お気軽にお問合せください。

**ところ** 在宅老人デイサービスセンター(西公民館1階)

**対象** 次の認定を受けた方

- ・要介護1・2・3
- ・要支援1・2

**利用料**

- ・自己負担金(介護度等により変わります)
- ・食料費(1食500円)
- ・機能訓練等材料費(月額500円)

**問合せ先** 在宅老人デイサービスセンター

☎(443)0552



元気に楽しく体操♪

## シルバー人材センター 新規会員募集

**とき** 4月11・25日(水)

午前10時から1時間程度

**ところ** 総合福祉センター 高齢者生きがいセンター内2階会議室

**対象** 健康で働く意欲のある60歳以上で町内にお住まいの方

**申込・問合せ先** シルバー人材センター

☎(443)1680

## 高齢者サロンを 開催します

介護予防活動の一環として高齢者サロンを開催しています。お茶を飲みながらおしゃべりしたり、健康体操やゲームなどを行い、閉じこもりや認知症予防に取り組んでいます。ぜひ、足を運んでみてください。

また、「サロン」立ち上げのサポートも行っています。開設をお考えの方は、役場民生課または地域包括支援センターへご相談ください。

## ●LIVING DAY

とき 4月14日(土)午後2時～3時

ところ 愛の家グループホーム

おおはる(北間島宮西28)

参加費 無料(予約不要)

開設団体 愛の家グループホーム

ムおおはる

今後の予定 5月19日・6月16

日・7月14日・8月11日・9月8

日・10月13日・11月24日・12月8

日・平成31年1月12日・2月9

日・3月9日(全土曜)

問合せ先 愛の家グループホーム

ムおおはる

☎(449)6013

## 介護予防教室開催のお知らせ

65歳以上の方を対象に、「介護予防教室」を開催します。今年度から定員を増やし、内容を見直しました。ぜひご参加ください。

### ●はつらつ体操教室

運動機能等を向上するための教室です。皆さんと一緒に楽しく身体を動かしましょう。

とき 6月4・18日 7月9・23日

8月6・20日 9月3・10日 10月1・15日(全月曜)

午前10時～11時30分

※6月18日・7月23日・9月3日・10月15日のみ午後1時30分～3時

ところ 保健センター健康館

3時

ところ 保健センター健康館

こやかおおはる

※9月10日のみ総合福祉センター

ー希望の家3階多目的ホールで開催

内容 軽い運動、健康のための講話、ストレッチ、運動機能向上のためのウォーキングなど

講師 健康づくりリーダー、管理栄養士、歯科衛生士、柔道整復師、健康運動指導士

定員 35名

参加費 無料

持ち物 飲み物・筆記用具・タオル・動きやすい服装

申込期間 4月16日(月)～5月2日(水)

※定員になり次第締め切ります。

なお、はつらつ体操教室に新規申し込みされる方を優先し、前年度にはつらつ体操教室に参加された方は、定員に達していない場合、参加可能です。

申込・問合せ先 役場 民生課

内線 115・158

## 歯の健康講座

海部歯科医師会

### 「周術期口腔機能管理」について

「周術期口腔機能管理」とは、言葉のとおり、手術をする少し前から入院中、そして退院後を通してお口の中を集中的に管理するというものです。

そもそもこれは、ガン治療を受けている患者さんに対して、手術を行う場合のお口のトラブルや誤嚥性肺炎・感染症の予防と化学療法・放射線治療を行う場合の口腔粘膜炎や口腔内感染等を抑えることで、ガン治療の向上を図るためのものでした。また、このようなトラブルを抑えることで、ガン治療を支えると同時に、入院期間の短縮にも寄与することが判明し、実際に口腔管理を施した方とそうでない方では有意にその差が現れました。

入院期間の短縮はとても意義の大きなことであり、医療費の削減だけでなく特に高齢になるほど、その後の廃用<sup>※1</sup>やQOL<sup>※2</sup>低下の抑制に直結します。

そのため、今では周術期口腔機能管理は、ガン治療だけでなく応用範囲が広がっていき、全身麻酔で手術をする際、全ての患者さんに勧める病院も出てきています。しかし、全国的には歯科や口腔外科のある病院は少なく、加えて病院内の歯科だけではこのような患者さん全員に対応できないので、病診連携を通じてかかりつけ歯科医も協力することが年々増えてきています。健康な人にはあまり関わりのない話と思われるかもしれませんが、2人に1人はガンになるといわれる時代です。全身麻酔をするような大きな手術を受けることになったら、かかりつけ歯科医に相談してみてください。

※1 廃用 体を動かさない状態が続くことで起る心身の機能低下  
※2 QOL(クオリティ・オブ・ライフ) 人の肉体的、精神的、社会的質など、さまざまな要素を含めた「生活の質」