

川元地域包括支援センター通信



令和元年
第1号

今年度もよろしくお願いたします！！

こんにちは！川元地域包括支援センターです



今年の5月から元号が“令和”に改まりました。新しい時代がより平穩に、安心して暮らすことができる時代となることをご祈年いたしますとともに、わたしたち川元地域包括支援センターも、皆様が今後とも住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、お手伝いをしていきたいと考えております。今後とも何卒よろしくお願申し上げます！！

川元地域包括支援センター職員一同

事業所概要



- 住所 : 秋田市川元開和町10-7
シェラトン開和町103
- 電話 : 853-5968
- FAX : 853-5969
- 営業日 : 月~金
- 営業時間 : 8:30~17:00
- 休業日 : 土・日・祝日

※ただし緊急時等に関しては24時間連絡可能な体制をとっております。

担当地域

川尻、川元、旭南
茨島、卸町



ホームページが開設されました

令和元年5月7日より、秋田市社会福祉協議会公式ホームページ内でわたしたち川元地域包括支援センターのホームページが開設されました！

ここでは、わたしたちの日々の活動やお知らせをご紹介していきます♪
くわしくは、トップページ右の地域包括支援センターのアイコンをクリック！

URL

https://www.akita-city-shakyo.jp/publics/index/196/&anchor_link=page196#page196



生活支援コーディネーターの活動

いつまでも住み慣れた地域で元気に過ごすためには、外に出て、他者との交流が効果的です！“おたがいさま”の精神で、あなたの力を地域の力に変えていきませんか？ここでは、皆様がお住いの地域で行っている活動をご紹介します❀❀

旭南つどいの会

毎月第2、第4水曜日に旭南コミュニティセンターで開催しております。『秋田市暮らしに役立つサービス』の68ページに詳細が記載されております！



5/15 双葉町サロン

「みんなで集まってお茶っこでも飲もう」
なにかと閉じこもりがちな今日この頃、町内のみんなで顔を合わせておしゃべりしませんか？というテーマのもと、楽しいおしゃべりや歌、安心キットやエンディングノートなどの説明、道具を使った筋トレなどさまざまなことを行いました。
また、認知症予防のためのレクリエーションも実施しました。こちらでは、毎回の催しを地域のみなさまと企画しております♪



あわりに

みなさまの地域の活動、いかがでしたか？

今後は“だれでも笑ってできる認知症予防の会”を、町内会単位で増やしていきたいと考えております。

ぜひ、みなさまのお力を貸してください！！

生活支援コーディネーター
遠藤

こんなお悩み、ありませんか??

しつこい訪問販売で、
いらぬものを無理やり
契約させられてしまった…
どこに相談したらいいの?



認知症の親に代わって、
本人の財産を管理してくれる
制度があるみたい。
どうやって手続きするの?



となりの家のおばあちゃん
が、虐待を受けているかも…
こんなとき、どうしたら
いいの…?



地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターでは、地域にお住まいの高齢者の方々の権利を守るため、消費者被害、成年後見制度等の権利を守る制度の利用に向けたお手伝い、高齢者虐待に関する相談・対応を専門職が行っております。

また、秋田市市民相談センター、法テラスなどの適切な機関へ相談するための情報提供を行っております。不安なことがありましたら、ぜひご相談ください!



よく噛んで健康寿命を延ばしましょう!



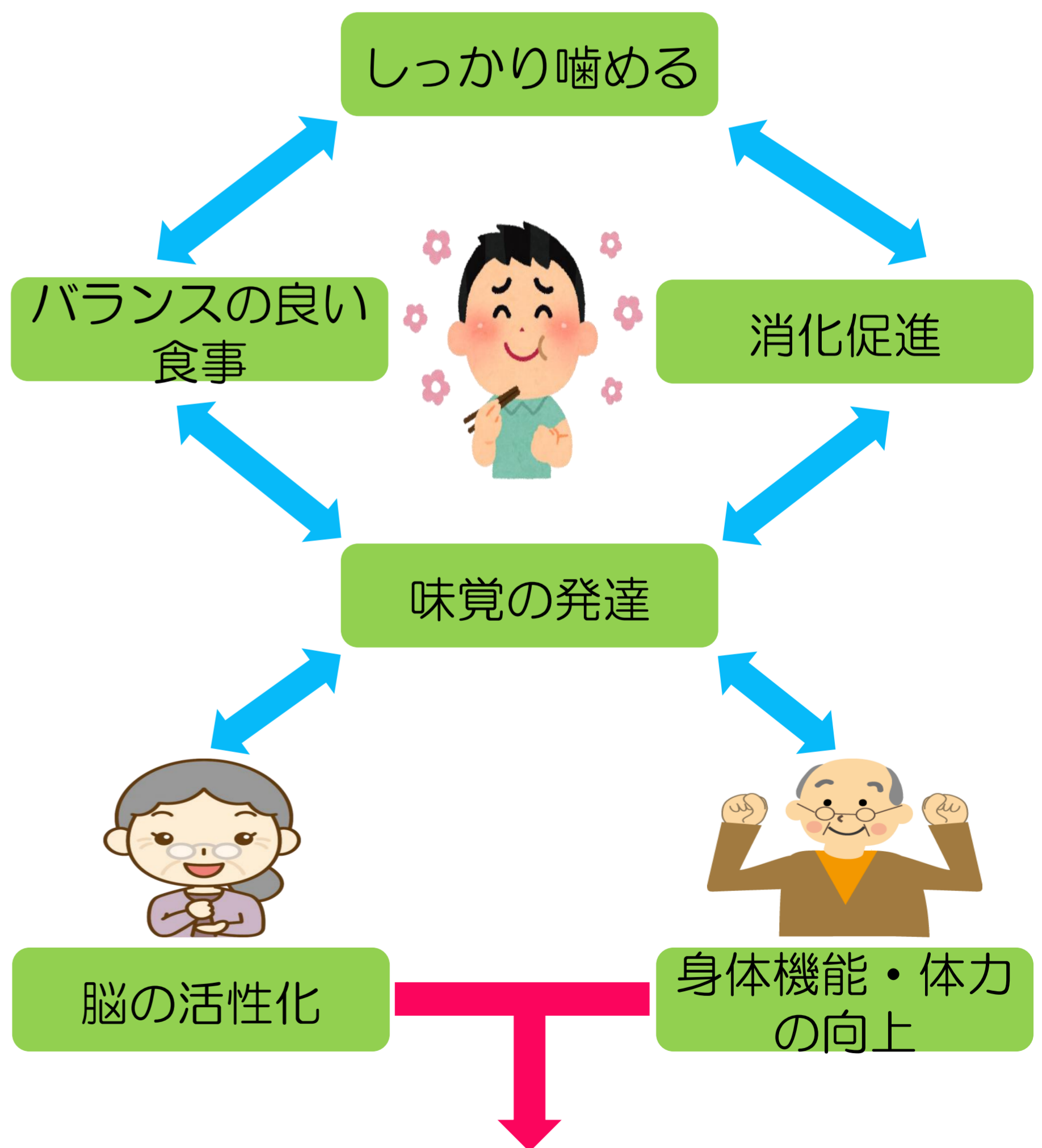
よく噛むことはいいこといっぱいです。

- ① よく噛むことで、お口の周りの筋肉を動かすことになり、たるみが少なくなり顔のラインがすっきりして**若々しい表情**になります。
- ② よく噛むことで、食べ物が細かくすりつぶされて、唾液と混じり合います。唾液の消化酵素も手伝って、結果として**胃腸を助けます**。
- ③ よく噛むことで、満足感が出ます。満腹中枢が働き、多食を抑えることができます。必要以上のカロリー・塩分・糖など制限でき、結果として、**生活習慣予防**につながります。
- ④ よく噛むことで、脳細胞の活動が活性化し脳の血流がよくなり結果として**集中力、記憶力、やる気アップ!!**
- ⑤ よく噛むことで、唾液の分泌が盛んになって唾液の作用によって**虫歯や歯周病、口臭予防**ができます。

認知症の高齢者を対象にした調査では、重度の認知症の人ほど口の機能に問題があり、ちゃんと噛むことができないとの報告があります。

そのほかに、歯をしっかりと噛みしめて力を入れることができるため動作が安定します。その結果として転倒予防も期待できます。

しっかり噛めるとQOL(生活の質)が向上する



介護予防・認知症予防