専門職からのメッセージ



理学療法士 廣田 智さん

継続的な体操が大切

健康寿命や平均寿命、介護 を受ける期間の説明などを行 い、歩くことの大切さに触れ ながら、自宅でも簡単にでき る体操の指導を行っていま

自立した生活が長く続くよ うに、体操を継続的に実施し ていただきたいと思います。



歯科衛生士 降矢 ふく子さん

お口の体操で健康を守る

「□腔機能を保ち、誤えん 性肺炎を予防することが全身 の健康を守る」ということを 詳しくお伝えしています。

介護予防のためにも、お口 の体操やお手入れは、とても 大事です。これらを日常生活 に取り入れ、いつまでも元気 に過ごしてほしいと思います。



管理栄養士 小林 かおりきん

食べることを楽しんで

どんなことに関心を持ち、 お食事しているかをお聞き し、「低栄養」について分かり やすく説明しています。

「食べることは体を作るこ と」です。日頃の食事内容を 振り返り、ぜひ食事の時間も 楽しんでいただきたいと思い ます。



みんなで一緒に歯みがきの実技(仁井田ふれあい教室・仁井田区民館)

専門職派遣を利用して

「仁井田ふれあい教室」 運営ボランティア 岡部 安代さん

実技を交えたお話で お口の健康を実感

高齢になっても家に閉じ いひと時を過ごすために、 「仁井田ふれあい教室」を毎 月1回開催しています。

私は、ボランティアとし て教室運営のお手伝いをし

ています。公民館の長寿学級で歯科衛生士さんのお話を聞 き、教室の皆さんにも参考になればと思い、派遣をお願い

歯科衛生士さんの指導では、歯みがきの実技もあり、歯 とお口の大事さを改めて実感できました。

これから元気に生活していくためにも、日頃からお口の 健康を考え、飲み込みなどにも気を付けていきたいと思い ます。分かりやすくて楽しい時間をありがとうございました。

生活できるようにして を行っています。 をはじめとした専門職の派遣 割をもって住み慣れた地域で になった人も、 なままで過ごし、 元気な人はい ション病院の理学療法士 南東北春日リ 生きが つまでも元気 介護が必要 ハビリ 11

市では紹介した専門職の

※派遣料金は無料です 1時間30分程度 派遣を希望す 末年始を除く 4 金曜日 の間

※祝日、 申込方法 時などを長寿福祉課にご相 派遣する日時 食べられるように栄養指導



「腕を組んで足を上げまーす」理学療法士が皆さんの地域を訪問し、介護予防体操の指導をします(ウルトラ週いっ会・北町会館)

活動支援事業(専門職派遣)に

は、地域リハビリテ

ついてお知らせします。

■ 地域リハビリテーション活動支援事業

専門職を派遣します

~いつまでも元気で過ごすために~

う活動の場に専門職を派遣

へが集

介護予防の取り組みをサ

しています。

今月号で -ション

長寿福祉課☎(88)8117

皆さんの活動と 専門職をつなぎます

内会や老人クラブ、 地域における介護予 みを支援するために、 の取

ランス

筋力を

行います。 口腔ケアについて実技指導をに、口の体操や飲み込み体操、 からおい います。 きる体操などの実技指導を行 専門職を派遣 る方法などの話と、 脳を元気にしたりす しく食べられるよう 足腰を丈夫に っまでも口 簡単にで

目的に応じた



「足をグーっと伸ばしまーす」(ウルトラ週いっ会・宮前集会所)



鏡を見ながらお□の体操 (ニチニチサロン・石の花コミュニティセンター)