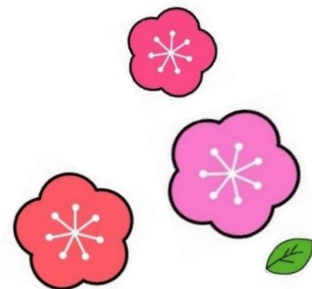
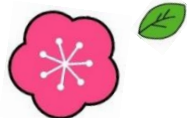


お元気だより



お元気さんインタビュー
～ これからの時代は
「予防」が大事! ～

S・Yさん



Sさんは長年、自営業で生計を立ててきました。家族であり仕事の相棒でもあった奥さんを亡くしたあとは、かなりの喪失感がありました。その悲しみから立ち直った今は、足や腰の神経痛に苦しみながらも、頑張っ一人暮らしをしています。

そんなSさん、最近になって訪問看護の利用を始めることになりました。訪問看護は、健康管理や服薬、主治医との連携をサポートするため、予防的な利用も可能です。そのことを知ったSさんは「今後のために今のうちから利用したい!」と考えたのでした。

Sさんはヘルパーと訪問看護を利用しながら一人暮らしを続けます。

Sさんの思いが1日でも長く継続できるよう、南部包括も支援を続けていきたいです。

「訪問看護」とは…

看護師が自宅を訪問し、療養生活をお手伝いする介護保険サービス。医療保険で適用になる場合もある。

フレイルチェック受けてみませんか?



「フレイルチェック」は15項目の質問を「はい」「いいえ」等で答えていく1時間ほどの簡単な検査で、一目で健康状態がわかる仕組みとなっています。検査後には健康状態の維持・改善に役立つアドバイスも行います。

サロンや老人会、仲間内等で10名程度～集まってフレイルチェックを受けてみたい方がいましたら、南部地域包括支援センターまでご連絡下さい。



お口の健康体操紹介～パタカラ体操～

パ

唇を閉じてから
発音



タ

舌を上あごに
つけて発音



カ

のどの奥を閉じて
発音



ラ

舌を丸めて舌先を
上あごにつける



いつまでも、はっきりとした発音で喋ることが出来る様に、今回は「パタカラ体操」のご紹介をします。左図にあるように「パ・パ・パ・パ・パ・・・」と10回連続で発音をします。同じように「タ」「カ」「ラ」も10回ずつ発音し、それを5回繰り返します。お口周りや舌の筋肉トレーニングになり、唾液も出やすくなる効果があります。これからも楽しく会話を楽しみましょう♪

出張相談会開催しています！お知らせ

<ナフコ不二屋小牧二重堀店> 偶数月 第2木曜 14:00～15:30

<第2老人福祉センター小針の郷> 月1回 日程は不定期 10:30～11:30

※新型コロナウイルス感染症対策のため内容等が変更になる場合があります。

「オレンジカフェみなみ」営業中です！

お茶を飲みながら、みんなで気軽にお話をしましょう。相談事は、専門職が対応します。

毎月第2土曜日 9:30～11:30 とよめサロンにて開催しています。

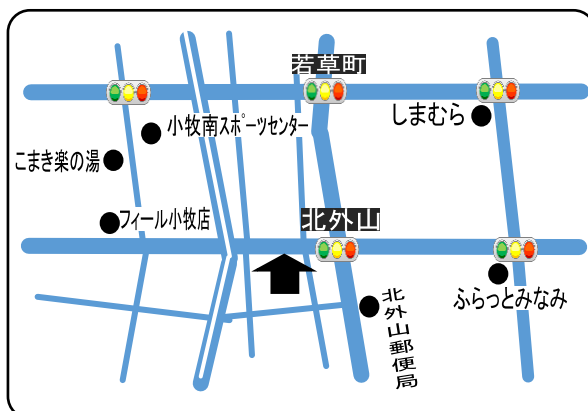
※新型コロナウイルス感染症対策のため内容等が変更になる場合があります。

南部地域包括支援センター ケアタウン小牧

小牧市大字北外山字掛割8番地1

☎71-2100

Facebook・Instagram
随時更新中！



小牧市の委託を受け、運営しています。
気軽にご相談ください。