

かっぱ通信冬号

介護予防はお口から！

お口の機能は、栄養状態や全身の健康につながる大切な機能です。

お口の些細なトラブルから悪循環が起こり、全身の機能低下を引き起こします。



～お口を健康に保つためには～

- 歯磨きやうがい、義歯や舌の清掃を行う
- 口腔体操、唾液腺マッサージで口腔機能を高める
- 定期的に歯科検診を受ける

お口のトラブルに早めに気づき、悪循環に陥らないことが大切です！

“私は大丈夫！” そんな人ほどご用心！！

特殊詐欺被害者の9割以上の方が「私はだまされない」と考えていました。（警視庁調べ）

特殊詐欺はますます巧妙になっています。
油断は大敵！気を引き締めていきましょう。

還付金詐欺

キャッシュカード詐欺

オレオレ詐欺

- ☑ 犯人からの電話は9割以上は自宅の固定電話にかかります。
対策としては、

- ①留守番電話機能に設定し、相手を確認し折り返す
- ②自動通話録音機や迷惑防止機能付電話機などの防犯機器の活用

- ☑ 不審な電話があったら一人で悩まず、家族や身の回りの人に相談しましょう。

【相談窓口】

☎ 消費者ホットライン 188 ☎ 警察相談専用電話 #9110

いきいき百歳体操に取り組みませんか？

いきいき百歳体操は、平成14年に高知市が開発した、重りを使った筋力向上のための体操です。

どんな体操？

椅子に座ってゆっくり行う、簡単な体操です。肘や膝などの関節への負担が少ないので、無理なく行うことができ、**週1回以上**継続することで効果があります。



参加者の声

- ・足が上がるようになって、つまづかなくなった。
- ・椅子からの立ち上がりが楽になった。
- ・週一回みんなに会って話をするのも楽しみ。
- ・体操する曜日が決まっているので、生活リズムがついた。

全国各地で取り組まれています！！

- ・全国 : 1万4000か所
- ・段原小学校区 : 7か所
- ・比治山小学校区 : 10か所



重要！

役割をもって社会参加することが介護予防に繋がります！

みんなで役割分担し、お互いに協力し合いながら
いつまでも元気に過ごしましょう！

参加してみたい、自分の地域でも体操に取り組みたいと思われた方は、段原地域包括支援センターまで
ご相談ください。

広島市段原地域包括支援センター

広島市南区段原南1丁目3-52 (広島段原ショッピングセンター2階)

☎ (082) 261-8588

R4.1月発行