



# ほのぼの 南部包括だより

第155号 令和5年5月発行  
袋井南部地域包括支援センター  
電話 0538-42-7939

新緑が眩しい季節となりましたが、お変わりなくお過ごしですか？

江戸時代に武家で始まった端午の節句に男児の健やかな成長を願って家庭の庭先に飾る鯉の形に模して作ったのぼりが、5月の空を気持ちよさそうに泳いでいますね。端午の節句と言えば柏餅☆包括支援センターでは、菓子司富士屋さんの柏餅に大ハマリ！香り高い柏の葉っぱに、赤ちゃんのほっぺのような柔らかなお餅、みずみずしいあんこでバランスが抜群★今まで食べた中で一番美味しい柏餅でした！

## 口の衰えを防ぐ

噛みにくい  
飲み込みづ  
らい

栄養の偏り  
や不足

体力、筋力  
が低下

閉じこもり  
がちになる



### ◆ 口の衰えチェック表 ◆

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯入れている※	2	
<input type="checkbox"/> 口の渴きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんぐらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は、義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です！

合計の点数が  
0～2点 口の衰えの危険性は低い  
3点 口の衰えの危険性あり  
4点以上 口の衰えの危険性が高い

かかりつけ歯科医に定期的に通い、

ずっと笑顔で  
“健康長寿”を目指しましょう！

### 認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

県名にひらがなの動物が入る都道府県を考えよう！



答えは6個

舌の筋肉を鍛える・唾液を分泌させる

# 舌ぐるぐる体操



1  
舌を  
前に出す



2  
舌を  
引っ込める



3  
舌を  
唇の右端に  
つける



4  
唇の左端に  
つける



5  
舌先を  
上にする



6  
舌先を  
下にする

～口の筋トレを習慣にして、健康を口から支えましょう！～

## おしゃべりカフェ



- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます



5月16日(火) 9:30～11:30

豊沢ふれあい会館

6月20日(火) 9:30～11:30

高南コミュニティセンター

## つながり処「結(ゆい)」

「結」へ来たら元気がもらえる！  
地域の皆さんの心のよりどころに  
なれるよう、南部包括がつながり  
処「結」をOPENします！皆さん  
のご参加をお待ちしております。

◆5月23日(火) 10:00～11:30

◆6月27日(火) 10:00～11:30

袋井南コミュニティセンター



【袋井南部地域包括支援センターより】

～高齢者の総合相談窓口～

## 地域包括支援センターのお仕事 / PART1

### <総合相談>

- 高齢者本人からの相談はもちろん、家族や近所の人から高齢者に関する相談を受け、適切な窓口につなぎます。
- 要介護認定の申請を始め、認知症や身体機能の低下に対する不安など様々な相談に対応します。
- 電話や窓口だけでなく、利用者の状況によっては職員の自宅訪問による相談も可能です。職員は相談内容を聞いたうえで今後どのように対処すべきかを検討し、実際のサービスに結びつけます。



認知症を遠ざける  
楽しい脳のストレッチ

正解は？



- ① 宮城県 → やぎ
- ② 埼玉県 → さい
- ③ 兵庫県 → ひょう
- ④ 石川県 → しか
- ⑤ 鳥取県 → とり
- ⑥ 熊本県 → くま