



観音包括 かわら版



2022年2月発行

再び新型コロナ感染拡大となり、心配な毎日をご過ごされていることと思います。大変な時ではありますが、それを乗り越え自由に過ごせるようになった時、顔なじみの人たちと笑顔で笑い合えるように、今できることに一緒に取り組んでいきましょう。

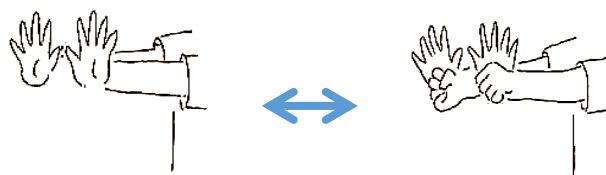
簡単なお家筋トレのススメ



握力の低下はサルコペニア(加齢性筋肉減少症)の始まりの可能性があるそうです。手の握る力だけでなく、足腰の筋肉をはじめ、全身の筋肉も衰えている可能性も… またコロナ禍で人と話す機会が減ってしまってオーラル・フレイル(お口の虚弱)となり、しゃべりにくい・むせやすい、という方がおられるかもしれません。それを予防・改善するための簡単な運動をご紹介します。

グーパー運動

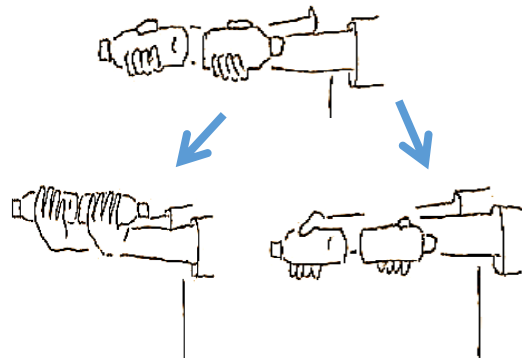
- ①両腕を胸の前に真っ直ぐに伸ばす。
- ②ゆっくりとグーとパーを繰り返す。
- ③両腕を左右横に真っ直ぐ伸ばす。
- ④ゆっくりとグーとパーを繰り返す。



★ 1セット 30回×1日 2セット

ペットボトル運動

- ①中身の入った500mlのペットボトルを両手に1本ずつ持ち、両腕を胸の前に真っ直ぐ伸ばす。
- ②そのままの姿勢で手首を巻き上げるようにした後手首を元に戻す。これを10回繰り返す。
- ③①の姿勢から手首を下に向け手首を元に戻す。これを10回繰り返す。



★ 1セット 10回×1日 2セット

👉 無理のないように行いましょう。

お口の体操 パタカラ体操

『パパパ…』 『タタタ…』 とそれぞれ10回。そして『パタカラ パタカラ…』と10回ハッキリ発音します。

効果

- ★いびきや歯軋りを改善
- ★口中の乾燥を防ぎ、口臭予防
- ★噛む力、飲み込む力の回復
- ★よだれが無意識に出ることの回復
- ★入れ歯が安定する
- ★発音がハッキリする など



くちびるを破裂させるように



上下の唇の開け閉め

弱ると…

吸う・飲むが難しくなる



舌の先を歯切れよく



舌の先

弱ると…

食べものを押しつぶせなくなる



舌の奥をのどに押しつけるように



下の奥(付け根)

弱ると…

飲み込みが難しくなる



舌の先をぐるぐるまわして



舌を反らせる

弱ると…

食べものを丸められなくなる



消費者被害 詐欺への警戒を！！



様々な詐欺が発生しています！高齢者だけでなく、先日は福山市で50代の医師が1億円以上の特殊詐欺の被害にあう事件も発生しています。
今回は還付金詐欺の「アポ電」をご紹介します。

■還付金詐欺の手口

役所職員などになりすました犯人が、「介護保険料の還付金がある」「以前、書類を送っている」「本日中であれば手続きができる」などと電話をかけ、被害者にATMからお金を振り込ませてだまし取ります。



■特徴

- ① 犯人の電話は非通知番号や表示圏外などからかかってきます。
- ② 多く狙われているのは特に60歳代後半の女性です。

■被害にあわないために

- ・ATMでの還付・給付は100%詐欺です。
- ・役所の職員などが、還付金受け取りのためATMを操作させることはありません。
- ・不審な電話はすぐに切って、警察に通報をお願いします。
- ・自宅電話を非通知着信拒否に設定、常時留守番電話で相手を確認してから電話するようにしましょう。
- ・携帯電話を使用しながらATMを操作している方を見かけたら、詐欺にあっていないか、周りの皆様の声かけをお願いします。

現在、自宅の固定電話がきっかけになり、詐欺の被害に遭う高齢者が後を絶ちません。家で過ごす時間の長い高齢者は、電話を悪用した詐欺の標的にされています。

大切なご家族のために、

★ナンバーディスプレイ
の設定で、知らない番号や非通知番号などからの電話にはでない対策をお願いします。

★いつも留守番電話

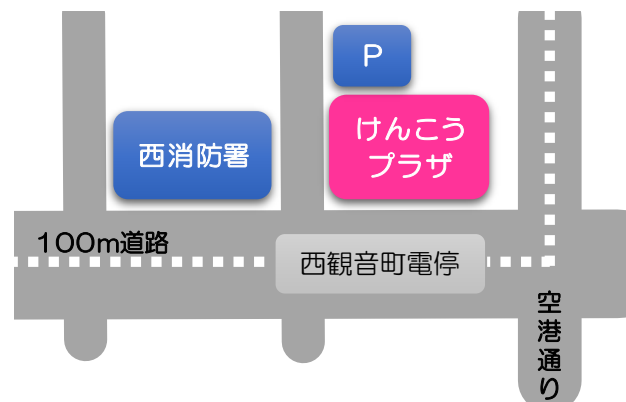
また、不審な電話をシャットアウトする ★防犯機能付き電話 への取り換えもぜひご検討ください。



広島市観音地域包括支援センター

広島市西区観音町16-19
生協けんこうプラザ3階

TEL 292-3582
FAX 292-3172



アクセス：西観音町電停前すぐ
営業時間：月～金 8時30分～17時15分
土 8時30分～12時30分
休業日：日・祝