



# 観音包括かわら版

2023年11月発行

紅葉の季節となりました。地域のみなさまには栄養・水分補給と体力づくりを心がけていただき、できるだけお元気で過ごしていただきたいと思います！

## おいしく食べていつまでも元気に！

広島市では、医師やケアマネジャーなど医療や介護の関係者により、摂食嚥下障害の予防方法をまとめたパンフレット「知っておきたい口から食べることの大切さ」（概要版・詳細版）を作成しています

摂食嚥下障害とは「食べにくい」「飲み込みにくい」「むせてしまう」といった食事や飲み込みに問題が起きる症状のことです



- おいしく安全に食べ続けるために、「姿勢を整える、深呼吸・強く息を吐く呼吸の筋トシ、のどを鍛えるトレーニング」が大切です  
例：舌の体操（舌を上下・左右にくるりと回す・舌を鳴らす）



- おいしく食べるために、食べるチカラ（噛む力、飲み込む力）に合わせて、調理の形態を工夫しましょう

例：肉や魚など一口大にカット  
野菜類はやわらかく煮る、小さく刻む など

- 口腔ケアでしっかりと噛める歯と舌の力を保ちましょう

例：歯ブラシを正しく使って、丁寧に汚れを落とす



※ 詳しくは広島市のホームページでもご確認いただけます

（広島市ホームページより引用）

## 今後開催予定の「摂食嚥下障害予防の介護予防教室」ご案内

R5/12/13（水）13：30～14：30 観音公民館（082-233-2603・申込 R5/12/1～）

R6/ 2/15（木）13：30～15：30 南観音公民館（082-293-1220・申込 R6/1/25～）

★ 両日とも、それぞれの公民館へのお申し込みが必要です（先着順）

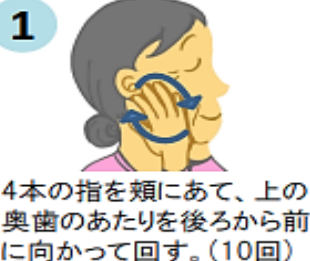
※ 介護予防教室では随時 勉強会（運動・栄養・認知症予防・消費者被害など）を行っています！  
詳細は、観音地域包括支援センター（担当：新川）まで、お問い合わせください

## ご自宅でもできる運動

※ 広島市「健口体操」より引用

### だいきせん 唾液腺マッサージ

唾液（つば）が出て、口の中が潤います。



# 広島市成年後見利用促進センターのご紹介

成年後見制度は、認知症・知的障害・精神障害などによって、いろいろな契約や手続きを行う際に、ひとりで決めることに不安や心配のある方を支援する制度です

お金の管理が  
難しい...

今は元気だが  
頼れる親族がいない  
いても遠方で疎遠に  
なっている



介護サービスを使い  
たいけどひとりで  
契約する自信がない

よくわからないまま  
高額の契約を結びそ  
うになった

このような困りごと・心配ごとがある場合、成年後見制度の利用が選択肢のひとつになります  
成年後見制度についての相談先のひとつとして開設されているのが

広島市成年後見利用促進センター です

【 広島市成年後見利用促進センター で行っていること 】

- ◎ 電話または来所による 一般相談
- ◎ 一般相談では対応できない専門的な内容の場合、弁護士や司法書士、社会福祉士による相談を行う 専門相談（原則、毎月第3火曜日、前月末までの予約制）
- ◎ 「成年後見制度」をより多くの方々に知っていただくための講演会などを開催
- ◎ 地域での集まり(サロンや介護予防教室など)に講師を派遣  
⇒ 9月11日、南観音老人福祉センターでの介護予防教室にて、「成年後見制度ってなあに？」をテーマに講義していただきました！

★ 広島市成年後見利用促進センター 広島市南区松原町 5-1 BIG FRONT ひろしま 6階  
( 広島市社会福祉協議会内 )

☎ 082 - 207 - 3367



いきいき百歳体操に参加しませんか？

広島市オリジナルDVDを見ながら、椅子に座ってゆっくり行う筋力向上のための体操です。観音圏域では19ヶ所で実施しています。週に1回続けることで、「立ち上がりが楽になった」など効果を実感されている声も聞かれます。  
お近くの会場に参加してみませんか？ 気になる方は下記へお問い合わせください。

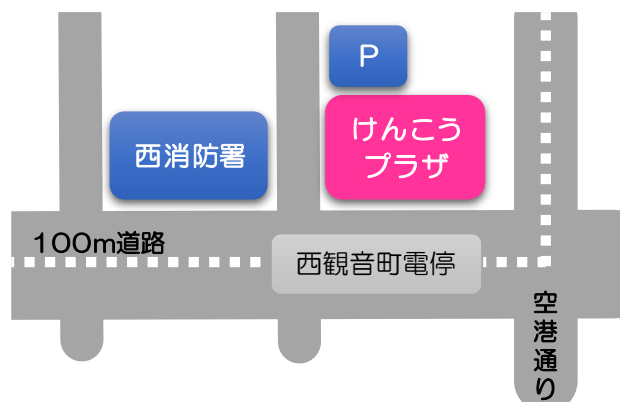
広島市観音地域包括支援センター

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