

小島・茂木地域包括支援センターだより

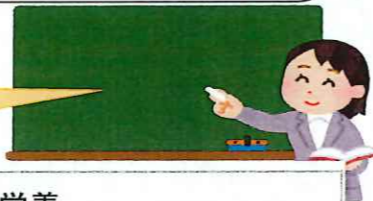
第63号
令和6年11月



高齢者の総合
相談窓口です

発行責任 長崎市小島・茂木地域包括支援センター
住 所 長崎市田上2丁目2番7号(2F)
電話番号 (095) 820-8231

令和6年度家族介護教室開催しました！



1日目 健康はお口から

～いつまでも美味しくご飯を食べるために～



2日目 高齢者の栄養

～惣菜やお弁当から高齢者向けの
食事へのアレンジ～



令和6年9月6日、9月7日の2
日間に渡り、「お口の健康」を
テーマに、家族介護教室を開催し
ました。

1日目：にしの歯科クリニック

院長 西野啓至先生

2日目：済生会長崎福祉センター

管理栄養士 谷川清香先生

にご講話頂き、2日間で

総計22名の方にご参加いただき

ました。この場をお借りして、御
礼申し上げます。

ありがとうございました😊

アンケートのご意見と先生からの回答をご紹介します♪

【1日目】

- ・食事介助の開口補助が出来る道具の活用など参考になった
- ・誤嚥、誤飲の違いを理解できた
- ・認知症にも関係してくるので気を付けないといけないと思う

【2日目】

- Q.ご飯を食べれば満腹になるようで、色々な食材を食べよう
としない時はどうしたらいい？
- A.ご飯が好きな方には丼、混ぜご飯、それをおにぎりにする。
高齢者の方々は食事を残さないようにと育てているので、
食べてくださる方も多いです！

みんなの健康教室を開催しました！

5月25日に開催した『みんなのための体力測定会』の参加者を対象に健康教室を開催しました。
計23名の方に参加して頂き、介護予防の講話と棒体操を行いました。

開催日：令和6年9月10日(火) 時間：10:00～11:30

場 所：ラプレイス愛宕 6階集会所

内 容：講話(骨密度測定の結果説明、リハビリ、介護予防と集いの場)・棒づくりと棒体操

当日は、中央総合事務所より骨密度測定結果説明、長崎地域リハビリテーション広域支援センターよりリハビリ、包括より介護予防、生活支援コーディネーターより集いの場、リハステーション愛宕より短期集中型通所サービスについての講話、在宅支援リハビリセンターより棒づくりと棒体操の指導をして頂きました。終了後には個別相談を行い、自宅でできる体操について相談している方もいらっしゃいました。

①骨密度測定の結果説明



②リハビリについて



③介護予防について



④集いの場について



⑤短期集中型通所サービス



⑥棒づくり・棒体操



3色のテープを
手際良く巻いていく

お友達とお揃いの棒が完成！

自分で作った棒を使って
棒体操♪

◎まとめ◎

今回の健康教室では、体力測定会の結果を元に講話を行い、各自で棒を制作して頂きました。お好みのカラーテープを重ね合わせ、様々なデザインの棒が完成しました。参加者の方からは、「細く巻くのが難しかった」「可愛く作れた、家で棒体操をしてみようと思う」という声がありました。ご自身の体力測定の結果を見ながら講話を聞いて頂き、食生活や運動習慣の意識付けができたと思います。今後も体力測定会や健康教室を開催していきます。ご参加頂いた皆様、ありがとうございました。



令和6年度まちななかラウンジ在宅医療講座①

まちななかラウンジ
からのお知らせ

長崎の在宅医療

～もしもの時の医療と介護・そして人生会議～

講座の内容

ご自宅や、施設における多職種チームのサポートによる在宅療養の実際と、自分、ご家族の意向に基づく、過ごし方、終末期の医療の選択（人生会議）について実際の例を挙げながらご紹介します。

- 1 講師 かご町サトウ医院
院長 佐藤 綾子 先生
- 2 場所 小島地区ふれあいセンター
(2階 第1研修室)
長崎市愛宕3丁目10番2号
- 3 開催日 令和6年11月16日(土)
- 4 時間 14:00～16:00
- 5 定員 約100名
(一般市民、医療・介護関係者)
- 6 参加費 無料
- 7 申込方法 事前に電話・FAX・Eメールにてお申し込みください。
当日参加も可能です。
- 8 申込先 長崎市包括ケアまちななかラウンジ
～医療・介護の相談、在宅医療・介護の連携支援の窓口～
長崎市江戸町6-5 江戸町センタービル2階
電話：095-893-6621
FAX：095-826-3021
Eメール：machinnaka@muse.ocn.ne.jp



長崎市まちななかラウンジ

検索



口腔がん・口腔粘膜疾患検診(無料)を受けましょう!



長崎市歯科医師会からのお知らせ

口腔がんとは、口の中にできるがん(悪性腫瘍)で歯肉(歯茎)や舌、頬粘膜など、歯以外のどこにでもできる可能性があります。すべてのがんの3%程度と言われており、高齢化もあり増加傾向にあります。

多くのがんと異なるのは口の中にできますので目で見るができるということがあげられます。初期には口内炎のように見えたり、そこだけ周囲より白っぽい、赤味が強い場合が多いです。

進行した場合には手術により見た目のみでなく、食べる、話すなどの機能に大きな障害を残すことがあります。

このたび、下記要領で無料検診を行いますので、この機会に市内協力歯科医院に予約の上受診し、ぜひ検診を受けてください。

【検診概要】

検診期間：2024年10月1日(火)～11月30日(土)

対象：長崎市民

検診場所：長崎市歯科医師会会員協力歯科医院

検診料：無料(ただし、高次医療機関へ紹介の場合は費用が発生します)

申込方法：下記QRコードの協力歯科医院よりご希望の歯科医院をお選び頂き、お電話でお申し込み下さい。
お申込みの時は住所、氏名、年齢、生年月日をお伝え下さい。

問い合わせ先：長崎市歯科医師会(TEL：095-846-1717)



お口の中で、口内炎や周りより白っぽい、赤っぽいなど気になることがあればお越しください。

