



第111号

地域支え合い推進員情報

発行 垂水区地域支え合い推進員

協力 垂水区社会福祉協議会

垂水区役所あんしんすこやか係

民生委員・児童委員の「見守り活動」についてご紹介します

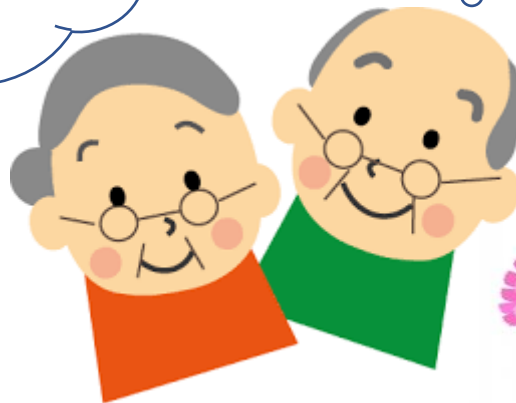
※ 一人暮らし高齢者などに「声かけ」「安否確認」を行っています。

※ 「守秘義務」があるので、私生活についてお伺いした事は、第三者に漏らすことはありませんので、安心して相談していただけます。

※ 病気や介護の悩み、生活上の困りごと、心配ごとなどさまざまな相談に応じて必要な援助が受けられるよう、あんしんすこやかセンターや区社協等の地域の専門機関へのつなぎ役になります。

民生委員さんに、「腰痛で困っている」と言ったらあんしんすこやかセンターに繋いでくれ、ヘルパーさんに来てもらえるようになって、助かりました。

民生委員さんが来てくれて、困ったことを相談して解決出来ました。街を歩いていると声をかけてくれて嬉しいです。



見守りを希望される方は、最寄りの民生委員さんにご相談ください♪

オーラルフレイル ご存知ですか？

『オーラルフレイル』とは、滑舌の悪さ、食べこぼし、わずかのむせ、かめない食品が増えるなどの“ささいな口の機能の衰え”をいいます。

オーラルフレイルの負の連鎖

●口の不調を放置する



●食欲が低下する
●低栄養や筋力低下
●フレイルリスクが高まる

オーラルフレイル自己チェックしてみましょう

1つでも当てはまればオーラルフレイルの危険性があります。

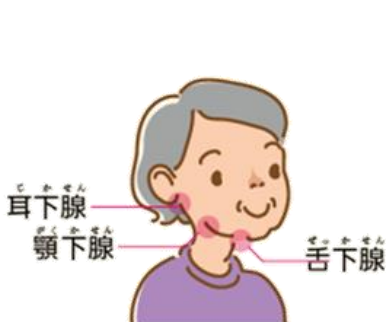
- かめない食べ物が増えた
- 歯の本数が20本未満である
- 食べこぼしが増えた
- 飲み物などでむせることが増えた
- 最近、滑舌が悪くなったと言われる
- 口の渇きが気になる

唾液腺マッサージ

1. 耳下腺マッサージ

2. 顎下腺マッサージ

3. 舌下腺マッサージ



『パ・タ・カ・ラ』と発音することで食べるために必要な筋肉トレーニングができます！

全日本民医連
神戸市

<https://www.min-iren.gr.jp/?p=37434>

<https://www.city.kobe.lg.jp/a00685/kenko/health/promotion/mouth/oralflail.html> 参照



あんしんすこやかセンターだより

「あんしんすこやかセンター」をご紹介します。

☆あんしんすこやかセンターは神戸市より委託を受けた高齢者の介護や見守りに関する相談窓口です。お住まいの地域により管轄センターが決まっています。

(地域支え合い推進員：)

☆月～金 9:00～17:30

☆電話： 日曜 祝日 時間外の場合、電話での対応となります。

通信欄：