



塩竈市チームオレンジ登録証交付式

塩竈市チームオレンジ 登録証交付式(6/26)

塩竈市
SHIOGAMA

塩竈市で最初のチームオレンジとなった玉川の「お元気会」、佐藤市長よりチーム代表へ直接登録証が手渡されました。



「チームオレンジ」は、認知症サポーターがチームを組み、認知症の人やその家族への早期からの支援等に取り組むチームです。



「お元気会」は、毎週火曜日の10時～12時、玉川中央通り集会所で活動しています。

体操や歌、ゲームなどお互いを刺激し合い、認知症の方やその家族への支援のため、認知症の知識を深めています。

メンバーの元気な声と笑いの絶えないお元気会。町内の方どなたでも参加できますので、参加希望の方はお声がけください。

保健師便り「噛んで味わう秋 🍎 噛む力でフレイル予防」

9月は湿度が下がり始め、口の乾燥が進みやすい季節です。

口が乾くと唾液が減り、食べ物が飲み込みにくくなる、むせやすい、食べこぼしが増えるなど、**オーラルフレイル(口の機能低下)**の初期サインが現れやすくなります。

夏の疲れが残っている方は、食欲低下で噛む回数が減り、口周りの筋力が弱っていることもあります。

噛む力 アップ習慣

- ① ひとくち30回を目安にゆっくり噛む
噛み応えのある 秋の味覚を取り入れる。
よく噛むと、唾液がしっかり出て飲み込みやすく。
- ② 食事の前に『パタカラ体操』をする
素早い発音で、食事に必要な細かい筋肉を鍛え、むせや食べこぼしを防止。滑舌の改善にも効果的。
- ③ 口の中のチェックを習慣に
定期的な歯科検診で、歯の痛みや入れ歯の不具合による噛む力の低下防止へ。

お食事前に「パタカラ体操」

日本訪問歯科協会より



～秋の味覚を楽しむために 口の健康を整えましょう～ 保健師 川村美重子

《昔語りの会》9・10月の予定

○ 9月17日 (木) 14:00～15:00 「紙工作」

○ 10月15日 (木) 14:00～15:00 「脳トレ体操」

「高齢者の総合相談窓口」

塩竈市西部地区地域包括支援センター 022(367)0414

地域活動のご紹介

7月29日塩楽会で認知症講話を行い、13名の方にご参加いただきました。夏休みということもあり、子どもたちも参加してくれました。

認知症について知れて良かった、自分事として考えられたなどのご意見をいただき、最後は地域の方が作成してくれた、さくらちゃんストラップを配布しました。

認知症サポーター養成講座、認知症講話の希望や、さくらちゃんを作成してくれる方を募集しています。

ご興味のある方は包括支援センターまで。ご連絡お待ちしております。

後楽町内会 塩楽会



社会福祉士・生活支援コーディネーター
東海林 優

認知症について知ろう ～認知症月間について～



認知症についての関心と理解を深めるために、毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。

塩竈市では、～認知症の人の声を届けよう～で集まったメッセージカードをモザイクアートにし、認知症月間に合わせて塩竈市内に巡回掲示します。みなさんの声をぜひ聞いてください。

掲示場所： 毫番館ショーウィンドウ 塩竈市役所本庁舎 マリンプラザ ふれあいエス7

社会福祉士・認知症地域支援推進員 佐藤帆乃佳

みんなの福祉コーナー ～高齢者の行方不明～



認知症の行方不明者は年間一万人を超えています。

行方不明は一刻を争う事態です。思い当たるところを探しても見つからなかったときは、速やかに警察に連絡してください。家族のことだからと遠慮してしまい通報が遅れてしまうことがあります。通報の遅れがそのまま生存率に関わってきます。

徘徊が原因で行方不明になった人の半数近くが「軽い認知症」で、中には行方不明になって初めて認知症に気づいたという例もあります。

もしもの行方不明に備えて地域で支え合う徘徊SOSネットワークの活用も有効的です。

行方不明は誰にでも起こりうることだという意識を持つことが大切です。

社会福祉士 伊藤 信子



※バックナンバーをご希望の方は西部包括支援センターまでご連絡ください。