



# 伊予市地域包括支援センターだより

伊予市地域包括支援センターは  
誰もが住み慣れた地域でその人らしい生活を続けられるように支援を行う相談窓口です。  
そして相談に来られる方々の相談内容の多くは

足腰の弱り や物忘れ についてで、



合言葉は  
「あれっ?と思ったら包括へ」

令和3年度の相談件数は **1,237件** (うち新規 348件) です。  
【介護保険に関すること 約900件 認知症に関すること 約200件】



## 伊予市地域包括支援センター

住所 : 伊予市米湊1212番地5

電話番号: 909-6260

お電話、来所、  
お気軽にご相談下さい。

月～金曜日 8時30分～17時15分



## 消費者支援講座を開催しました!!



5/31 成年後見制度を学びましょう  
講師：えひめ権利擁護センター新居浜 山本豪先生

成年後見制度の仕組みと申し立ての仕方や後見人の仕事について等、難しい制度の内容を具体的な事例を交えながらリアリティを持って話して下さいました。

聞いているうちに興味が湧いてきた。



後見人の仕事の大変さがわかった。  
後見人がもっと普及して欲しい。

6/27 被害に遭いやすい悪質商法の手口とその対策  
講師：愛媛県金融広報アドバイザー 松本千晴先生

クイズや川柳を交えた楽しいお話の中に、最近の消費者問題に関わる話が盛り込まれ、受講者の方が楽しみながら悪質商法について学んで頂けました。



難しいと感じるようなキャッシュレス決済等についてもきちんと知っておくことが大切だと思った。



悪質業者に対する断り方が理解出来た。



コロナ禍で集まり難い状況にはありますが、感染対策に十分に気を付けて今後もこのような講座を開催いたしますので是非ご参加下さい。





# あなたも認知症サポーターになりませんか？



伊予市地域包括支援センターでは、各地区に出向いて認知症サポーター養成講座を開催しています。

4/22 鳥ノ木団地

6/21 上野地区老人クラブ連合会

7/22 米湊B地区



講座受講者からは「正しく理解すれば恐るるに足らずと思った」「困っている人と出会ったら優しく親切に対応したい」等のお声を頂いております。

認知症サポーターとは「なにか」特別なことをする人ではなく、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る「応援者」です。お近くの地域で講座が開催されるときには是非ご参加下さい。また、開催したい方は地域包括支援センターまでご相談下さい。



## 連載 ▶ 保健師からのワンポイントアドバイス

### 「オーラルフレイル」を予防しよう！

「オーラルフレイル」という言葉をご存じでしょうか？

「フレイル」とは、「身体の衰え」を表す用語で、

様々な要因によって健康な状態と要介護状態

(日常生活でサポートが必要な状態)の中間を意味します。

その中でもお口の動きが弱まってくることを「オーラルフレイル」といいます。



お口の機能低下は全身の衰えと関連性が高いため、早めに発見して対応することが大切です。

### こんな症状はありませんか？

具体的には「食べこぼしやすくなった」「噛む力が弱くなった」「むせやすくなった」「滑舌が悪くなった」「口が乾きやすくなった」です。

#### ① パタカラ体操（噛む力や飲み込む力の維持・向上に効果）



【食べこぼしの予防】



【舌を使って食物を押しつぶす機能】



【むせの予防/嚥下力】



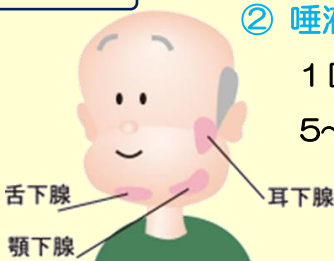
【舌で食物を丸くする機能/舌を使って飲み込む機能】

皆さんもご存じのパタカラ体操です。

実は、発音ごとに目的があるのを知っていましたか？

ぜひ、大きな声で、しっかり口を開けて行なってみましょう。

位置の確認



#### ② 唾液腺マッサージ（唾液分泌の向上）

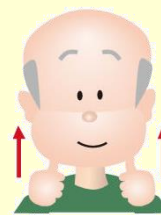
1回のマッサージでは、1か所あたり

5~10回程度のマッサージで十分です。

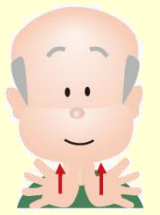
また、食事の15分前に行なうと食事摂取時に唾液分泌が増して効果的です。



耳下腺への刺激  
耳の下を親指以外の4本の指のはらで揉む



顎下腺への刺激  
耳の下から顎の下まで3~4ヶ所を順に押しゆく



舌下腺への刺激  
顎の下を親指でしっかりと押す