

さわやかクラブふじえだ連合会

○総人口 142,955人 ○65歳以上人口 43,569人 ○高齢化率 30.5%
○シニアクラブ会員数 2,452人 ○シニアクラブ加入率 5.6%

～さわやかクラブふじえだ連合会 青島地区連合会～

《概況》

「すこやか学級」の活動

・青島地区内13単位クラブの女性会員99名が月1回の講座や演劇鑑賞、体操教室などの健康増進と通いの場を設け、会員相互の絆を深め、教養を高めた。

第1回 開講日：令和4年5月17日 出席者：79名

内 容：開講式 北村藤枝市長講演会

第2回 開講日：令和4年6月15日 出席者：68名

内 容：消費者被害防止講座 「焼津なみぞう劇団」寸劇「オレオレ詐欺」

第3回 開講日：令和4年7月12日 出席者：

内 容：健康教室 講師 石上直之先生「しっかり食べて健康生活」

第4回 開講日：令和4年8月23日 出席者：70名

内 容：教養教室 プロパレディースによるプロパノータ鑑賞

第5回 開講日：令和4年9月13日 出席者：69名

内 容：脳トレ・体操教室 講師 野村美成先生「楽しく歌いながら指あそび」

第6回 開講日：令和4年10月21日 出席者：

内 容：脳トレ・体操教室 講師 小池幸子先生「笑う顔には健康きたる」

第7回 開講日：令和4年11月18日 出席者：68名

内 容：映画教室 講師 小澤正人 先生「日本の映画が最も輝いていた頃」

第8回 開講日：令和4年12月9日 出席者：58名

内 容：教養教室 猿若流明花会 日本舞踊鑑賞

第9回 開講日：令和5年1月13日 出席者：69名

内 容：栄養教室 講師 井原侑希 先生「しっかり食べて健康生活」

第10回 開講日：令和5年2月24日

内 容：健康教室 講師 神谷知子先生「今日からはじまる口腔ケア」予定

第11回 開講日：令和5年3月17日

内 容：閉講式

《成果》

消費者被害防止講座

- ・笑いの中で気を付けようと参加者は思っていたいただいと感じています。講演が終わった後も会話が弾んでいました。

健康教室・教養講座

- ・日常生活の中で大切なこと、実行していく事が解っていただけたと思います。参加者が健康に過ごせるように実行していただくことを期待します。

脳トレ・体操教室

- ・笑いがあり、大変楽しめた講座でした。

教養教室・映画教室

- ・いろいろ、映像で楽しませていただけた講座でした。終了後参加者の皆さんから次回もぜひやっていただきたいとの感想がありました。

《今後の方針》

- ・参加者（学級生）の皆さんに希望を聞いて、次年度以降も「すこやか学級」を継続開催していきたいと思っています。

【活動の様子】

開講式の様子：北村 藤枝市長







口腔ケア

誰でもできる 藤枝市
~けんこうはお口から~ **口腔ケアとリハビリ**

口腔ケアとは…毎日行うお口のお手入れのことで、口の清掃・保湿のことで

1 肺炎予防 **2 食事をおいしく楽しく食べる** **3 脳を刺激するなどの効果**

できるところから始め、1日1回は行いましょう

I 口腔清掃のしかた

1 食事ができずうがいができる人
(用意するもの)
■準備
■ブラッシング
■仕上げ

ハブラシ・コップ・洗面器 など
ぶくぶくと食べかすを出す
ブラッシング 横がきでジャカジャカみがく
ぶくぶくうがい

2 自分でできない人
(用意するもの)
■みがく
■みかく方向

スポンジブラシを絞る
奥から手前にスポンジを回転させながら動かす
みがく方向
スポンジブラシ・コップ

II 入れ歯の洗いかた

①入れ歯を口から外します
②流水下でみがきます
③入れ歯は、寝る前には必ず洗浄剤の使用をお勧めします

落とさないように必ず洗面器等の上で、みがきましょう

III 保湿のしかた

口の中や唇が乾燥したとき行いましょう

■簡単にできる方法
マスクをかける
お茶や水でうがいをする
食料油(ごま油など)
ワセリン・アズノール軟膏
市販の保湿剤

■良くならないとき
ケアマネや訪問看護、ヘルパー・介護者・歯科医師・歯科衛生士などに相談する

IV 「かむ」「飲み込む」ためのリハビリ

運動回数の目安は、2,3回ずつやりましょう
できれば5回ずつ・10~20回ずつと回数を増やしていきましょう

1 頬・唇・舌のマッサージ

指や口腔ケアのスポンジブラシで唇や頬をひっぱり刺激します
また舌を軽く押しつけてマッサージします

2 口のストレッチ

大きく口を開けたり閉じたりします
あ〜ん〜それぞれ1秒ずつ

3 深呼吸(腹式呼吸)

ゆっくり鼻から吸い込んで、口からゆっくり吐き出します
呼吸筋を鍛える事がポイントです

鼻から吸う 口から吐く

4 筋肉のマッサージ

自分又は介護者が頬を痛くないような強さで回す
また首のあごに近い部分をマッサージする

頬をゆっくり回す 首のあごに近い部分をマッサージ

日常生活の中で、歌をうたったり笑ったりすることも大事なりハビリになります

このリーフレットは「藤枝市口腔ケアハンドブック」からの一部抜粋です

制作・著作 藤枝市口腔ケアマニュアル作成委員会 (藤枝市 藤枝市立総合病院 藤枝地区医師会) イラスト原案 HARUKA 無断転載 行 平成29年3月(第2刷)

しっかり食べて健康生活

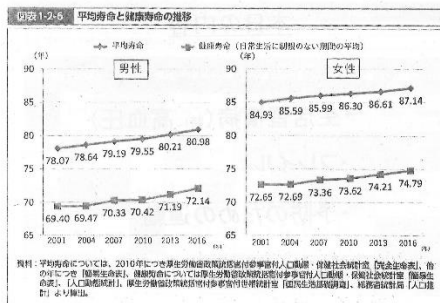
脳トレ・体操教室

健康寿命を延ばすために //

—生活習慣病とフレイル予防対策—

藤枝市立総合病院 医療支援センター
石神 直之、渡邊里美、大沼 都、河野光男

藤枝元気づくりの会
藤田秋夫、溝越真理、西山美紀子、赤井玲美、塚本恵



笑う顔には健康きたる

—笑顔いっぱい、元氣いっぱい、おまけに福もついてくる—

レクレーションコーディネーター
小池 幸子

- 私が笑えばあなたが笑う
笑顔はその人に魅力をアップさせます。いい顔は作られるものです。明るい顔づくりは、まず鏡に向かってにっこりする事です。
 - 考え方ひとつで、人生はバツと変わる
よくよするも一生 ケラケラするも一生 いつもやさしい顔をしているとほんとうにやさしい顔になる。
 - 人生いつだってこれから!
他人と比較ばかりして、やりたいこともやらず、絶えず人の目を気にして生きていませんか。今からでも遅くない。人生いつだってこれからです。
- ☆健康な生活を送るための「5つの快」 健康のパロメーター

快 快 快 快 快

☆健康に暮らすための「一十百千万」

一 十 百 千 万

<生きがいを楽しみ合う仲間作り>
仲間に関心の愚痴をこぼしたり、情報交換して智恵を分け合うこともできる。
心の負担がなくなり、仲間意識が強めます。
→ 生きるエネルギーになる。

これならできるシリーズ

塩分を減らそう!

見えぬ塩に気づけて

クイズです!
たとえば、この食事に塩はどのくらい含まれているでしょうか?

朝

+バター(19g)

昼

夜

じつは、目に見えない塩がたくさん含まれています!

答えは次のページへ

今から考える 最期まで自分らしく生きるには — 医療と介護の上手な利用 —



2025年になると、静岡県では県民の約3人に1人が65歳以上になります。私たちが高齢化の進む静岡県で安心して暮らしていくために、各地域で「地域包括ケアシステム」の構築が進められています。私たちが住み慣れた住まいで自分らしく最期を迎えるために今から何をすればよいのか、医療法人社団裕和会 理事長、長尾クリニック 院長の長尾 和宏先生に教えていただきました。

発行： 島田市地域医療を支援する会、NPO法人プライツ、NPO法人f.a.n.地域医療を育む会、森町病院友の会、御前崎市地域医療を育む会、地域医療いわた、菊川市地域医療を守る会、浜松の地域と医療と介護を育む会、藤枝元気づくりの会、国立大学法人浜松医科大学地域医療学講座
協力： 静岡県

ひとりで・家族で・みんなでできる
カンタン介護予防体操!

藤ロコ体操

～藤枝ロコモ蹴っとばし体操～

MYFC
MY FUTURE CARE

筋力・バランスアップ運動(座位)編・口腔体操編

藤ロコ体操では、「ロコモティブシンドローム(ロコモ)*」や「口腔機能」、「認知機能」に対する運動を取り入れており、8つのカテゴリー(35種類の体操)で構成されています。
※運動器の障害により歩くための能力が不足したり、衰えた状態のこと。

1 ウォーミングアップ	2 肩こり予防運動
3 腰痛予防の運動	4 膝痛予防の運動
5 筋力・バランスアップ運動	6 口腔体操
7 脳トレ	8 クーリングダウン

藤枝市 Fujieda City

健康寿命をのほそシリーズ

今日から始める 低栄養予防

監修 新野晋二(女子栄養大学 栄養学専攻 地域健康・老年学研究所 教授)
指導 藤田美紀(浜松医科大学長寿医療センター 講師/栄養学専攻)

こんなことはありませんか?
思い当たる人は要注意!

- 当てはまるものに☑を付けてみましょう
- 料理が面倒
- 入れ歯が合わない
- 毎日同じような物ばかり食べている
- 食費を減らしている
- 洋服がゆるくなった

高齢期の食生活で気を付けるべきことは、メタボより「低栄養」です。栄養が不足すると、運動器はもちろん、循環器や認知機能にも影響を及ぼします。相食をやめ、毎日しっかりと食事をとることが第一の予防です。