

高齢者の相談窓口 地域包括支援センターです(11)

地域包括支援センターとは

高齢者が住み慣れた地域で安心して過ごすことができるよう、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門職が連携をとり、高齢者の支援をします。「認知症や介護予防について知りたい」「退院後の生活が心配」「介護サービスについて知りたい」などお気軽にご相談ください。今回は、「オーラルフレイル」について紹介します。

『オーラルフレイル』

『フレイル』『要介護』の関係が注目されています

『オーラルフレイル』は、歯や口の機能が衰えた状態のことです。健康な状態と要介護の間には、筋力や心身の活力が低下する「フレイル(虚弱)」の段階があります。オーラルフレイルの症状は「フレイル(虚弱)」の初期に現れ、老化初期のサインとも言われています。

歯や口の機能が衰えると、話すことが減るだけでなく、栄養状態の悪化で筋力が弱り、体力が低下し外に出かけることが少なくなってしまうがちです。さらに体全体の弱りに進んでしまう可能性があります。健やかで自立した生活が続けられるように、『オーラルフレイル』に早く気づき、予

防や改善を目指すことが重要です。

『オーラルフレイル』にあてはまるものは

ありますか？

- ・むせる、食べこぼす
- ・食欲がない、少ししか食べられない
- ・柔らかいものばかり食べる
- ・滑舌が悪い、舌が回らない
- ・お口が乾く、ニオイが気になる
- ・自分の歯が少ない、あごの力が弱い

『オーラルフレイル』が心配な方は日頃の

ちょっとした改善を

しっかりと食べて食べまじょうかみごたえのある根菜類や豆類、きのこ類などの食品を取るようにして、よくかんで食べまじょう。毎日欠かさずに口腔ケアをしましょう

歯みがきは、磨き残しやすい歯の溝と奥歯の後ろは丁寧に磨きまじょう。デンタルフロスや歯間ブラシを使用すると汚れを取るのに役立ちまじょう。積極的に話す機会を増やまじょう

今回は、フレイル予防『三本柱』栄養について①です。問い合わせ先

- 地域包括支援センター
- 443・1207
- 南部地域包括支援センター
- 308・3426

「こども110番の家」をご存じですか？

市PTA連絡協議会が主体となり、子どもたちが登下校中や、郊外で犯罪や危険なことに巻き込まれそうになったとき、地域の方々に救済や保護をしてもらい、地域全体が協力して子どもたちを守り育てようという「こども110番」活動を進めています。

身近にあるプレートの

掲示場所を確認

現在、ご協力をいただいている家庭や事業所などには、左の図柄のプレートを道路から見える位置に掲示しています。保護者の皆さんは、お子さんが不審者に声をかけられたり、後ろからつけられたりするなど、身の危険を感じた時には、すぐにプレートを掲示している家や事業所に駆け込んで、保護や救済を求められまじょう。ご家庭で話し合い、身近なプレートの掲示場所を確認まじょう。

プレートの撤去や交換

プレートの撤去や交換を希望する場合や、転出される場合は、お近くの小・中学校または社会教育課までご連絡をお願いまじょう。 ※協力家庭の実態把握をするため、ご協力をお願いまじょう。「こども110番の家」対応マニュアルは、市ホームページで確認できますので、プレートを設置している家庭や事業所の皆さまは、再度、ご確認をお願いまじょう。

社会教育課 443・1464



児童クラブ運営事業委託業務の事業者選定を公募型ポータル方式で実施まじょう

市では、令和6年度以降の児童クラブの運営管理を公募型ポータル方式により、委託業務の事業者選定を予定まじょう。

児童福祉・保育事業に長けて安定した保育サービスを提供できる高度な知識と技術、幅広い経験を有する事業者を広く公募し、事業者の創意工夫がある提案を募集まじょう。

事業内容、応募資格、応募手続き、今後の予定など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

児童クラブの事業概要

市内9カ所(16教室)の児童クラブの运营管理(小学校の建物内および敷地内、同じ小学校区内に設置)

募集要項などの配付期間・方法

6月1日(木)から募集要項、仕様書、各種様式などを市ホームページからダウンロードまじょう。

応募・問い合わせ先

子育て支援課 443・1693

委託期間 令和6年4月1日～令和11年3月31日

応募資格

委託期間中、児童クラブの円滑な管理運営、安定した保育サービスを提供できる法人

募集要項などの配付期間・方法

6月1日(木)から募集要項、仕様書、各種様式などを市ホームページからダウンロードまじょう。

応募・問い合わせ先

子育て支援課 443・1693

体力チェックで健康づくり

測って知って

学ぼう筋肉

6月25日(日)

①午前9時～10時20分

②午前10時30分～11時50分

場 老人福祉センターゆうゆう

因 八街市スポーツ推進委員による体力測定

・筋肉についての講話

・握力・上体起こし・長座体

前屈・開眼片足立ち・10m

障害物歩行

・測定後の個別アドバイス

対 市内在住で60歳以上の方

定 各回10人(先着順)

費 無料

申 6月6日(火)午前9時から電話または来所で申し込み。

持 動きやすい服装・上靴・タオル・飲み物

場 老人福祉センターゆうゆう

因 443・5211



八街市PTA連絡協議会 八街市教育委員会・佐倉警察署

こども110番のプレート

記号の見方 時日時 会場

内容 対象 定員 費用 申し込み 締め切り 持ち物 問い合わせ

444・0815

444・0815

444・0815

