

お気楽カフェ

高齢者相談センターでは

みなさんの権利を守るように支援します。

- ・消費者被害を防ぐ
消費者生活支援センターと連携して対応します
- ・高齢者の権利擁護
財産や権利を守るため、権利擁護事業や成年後見制度の利用援助を行います
- ・高齢者虐待相談
虐待かどうかの確認や判断は市や高齢者相談センターが行います。
もしかしたら虐待かもしれない…という疑いの段階であっても相談してください。
プライバシーは守られますので安心してください。



訪問販売で、わからないまま高額商品を契約させられてしまった。

通帳や印鑑をなくしたり、お金の支払いも自信がなくなってきた。

まず、ご相談ください。

認知症のおばあちゃんが、家族によく怒られているみたいで心配。

毎月第4木曜日
14:00～
(変更の場合あり)
梅菅園グループホーム交流スペースにて認知症カフェ開催しています。
今後の開催予定
10/26(木)
11/30(木)
12/21(木)



三原つなぎ・つながる支援ガイドを作成しました。市役所等の公共機関で閲覧可能です。



医療や介護の情報が1冊になりました。ガイドを活用しながら、主治医やサービス事業所と連携し、みなさんが住み慣れた地域で安心して生活できるようお手伝いします。

自宅で出来るお手軽リハビリ②

今回はお口の体操です。口の周りの筋肉なら毎日使っているはず…？

意識しなければ筋肉は衰えてしまいます。あなたの口の周りの筋肉(口輪筋)をチェックしてみましょう。

※500mlのペットボトルに100ccの水を入れそれを口にくわえて(歯は使わず唇の力だけで)下を向いた時10秒以上我慢できなければ口輪筋が衰えています。(写真を見てやってみましょう！)※頬や首などに疲労や痛み出れば中止して下さい！

口輪筋を鍛えれば口腔内のトラブルが減る以外にも豊かな表情、顔全体が引き締まり小顔になるなど、美容にも良い効果が得る事が出来ます。

① ペットボトルを使った口輪筋トレーニング

- 1、500mlのペットボトルに100cc～200cc程度水を入れます。
- 2、歯を使わず唇の力だけで注意して持ち上げ10秒キープします。
- 3、これを3回1セットとして1日、2セット行う。



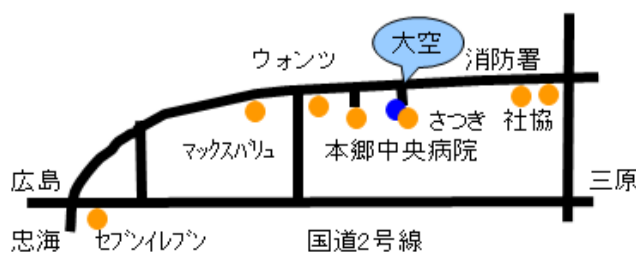
② 舌回しエクササイズ

- 1、口を閉じる。
- 2、舌の先で歯ぐきの表面をなぞるように舌をグリグリ回す。
- 3、右回りを10回、左回りを10回行なう。

本郷中央病院
理学療法士 赤谷 和紀
～次回③もお楽しみに

他にも長時間ガムをかんだり、口角を意識的に上げるように笑う等でも口輪筋は鍛えることが出来ます。

～元気づくり・介護相談は高齢者相談センター大空へ～



-編集発行-
〒729-0414 三原市下北方1丁目6番5号
高齢者相談センター 大空
(三原市西部地域包括支援センター 大空)
TEL: 0848-86-2450