

よろしく 愛仁園

Vol. 36
2021年
春号

小野

東
副センター長

大高

中川

岡本

吉田

渡辺
センター長

地域包括支援センター愛仁園

〒080-0026 帯広市西16条南28丁目2-1

☎ (0155) 49-2338

地域包括支援センターは高齢者の

保健・医療・福祉に関する地域の総合相談窓口です

藤田

國安

柏谷

塩見

発行：社会福祉法人 普仁会

地域包括支援センター 愛仁園

営業時間：月～金曜 8:30～17:30

(緊急時は24時間受付しています)

編集：藤田 光



☎ (0155) 61-1616

〒080-2474 帯広市西24条南1丁目33-17

地域包括支援センター愛仁園(西)

認知症サポーターフォローアップ講座



3月29日（月） 西帯広コミュニティセンターにて「認知症サポーターフォローアップ講座」を開催しました。今回は61歳の時にアルツハイマー型認知症と診断されたご主人を介護している「やすこさん」に、介護の体験談を話していただきました。大江病院様のご協力のもとWeb会議システムを利用して、大江病院から認知症看護認定看護師の大森看護師がインタビュアーとなり、「なんか変だな？」と感じた気づきから、現在の介護の様子までをありのままに聞かせていただきました。後半では大江病院の大江 徹医師も参加され、「認知症の人の周囲にいる人が知識を増やし理解することが大切。」とのお話がありました。また、会場のサポーターさんからは「認知症があっても社会と触れ合っていけるよう、町内会や老人会などで協力していきたい。」という温かい意見をいただきました。（柏谷）



「なんか変だな？」と感じた気づきから、現在の介護の様子までをありのままに聞かせていただきました。後半では大江病院の大江 徹医師も参加され、「認知症の人の周囲にいる人が知識を増やし理解することが大切。」とのお話がありました。また、会場のサポーターさんからは「認知症があっても社会と触れ合っていけるよう、町内会や老人会などで協力していきたい。」という温かい意見をいただきました。（柏谷）

簡単ストレッチでみんな元気になろう part 1

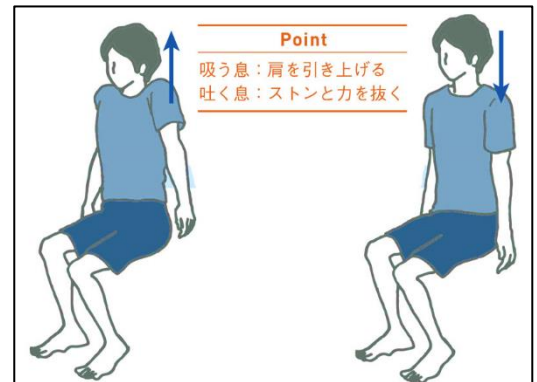


みなさん身体を動かしていますか？ずっと同じ姿勢で座っていると肩がこったり腰が痛くなったりします。それは筋の柔軟性が失われたり、筋力が低下したりと理由は様々ですが、いざ運動をしてみるとなかなかなか続かないものです。そこでお勧めしたいのが、家でもできる『簡単ストレッチ』です。お手軽ですので是非一緒に始めましょう。（小野）

座ったままで出来るストレッチ【肩の上げ下げ】



呼吸をとめないこと！血圧が上がるなど身体に負担がかかることがあります



おいしく食べるための パ・タ・カ・ラ体操🎵

暖かくなり、旬のお野菜などが美味しい時期になってきました🌸だけど、なんだか最近むせやすい…固いものが食べにくい…など感じてないでしょうか？毎日の歯磨きに加え、簡単な体操をするだけでお口の健康を保つことができます💡（藤田）

パ・タ・カ・ラ体操…普通の早さ2回、早め2回をリズム良く大きな声で♪
👉 パパ・パタカラ・ピピ・ピタカラ・パパパ・パンダのタカラ🐼

- 「パ」…口を閉じるように ⇨ 吸う力（食べこぼし予防）
- 「タ」…舌を上あごにくっつける ⇨ 押しつぶす力
- 「カ」…舌の奥を喉に押しつけるように ⇨ スムーズに食道へ運ぶ力
- 「ラ」…巻き舌にして上前歯辺りを押し当てる ⇨ 丸める力

