

# 王子包括支援センターたより

## 第1号

令和4年7月発行

今年度から、新しい取り組みとして季節ごとに王子包括新聞を発行予定です。

地域での活動やお知らせを掲載していきたいと思っております。

コロナが流行し、マスクでの生活が2年以上になりました。今まで当たり前だった生活は一変し、人が集まる機会が難しい状況にありました。

そのため、外出することが減り、身体機能の低下など精神的、身体的にも変化がみられてきております。

今回は、令和3月から5月にかけて、王子包括支援センターでの取り組みやパワーアップ教室などのご紹介をしたいと思います。



### 令和4年3月 介護予防教室にてオーラルフレイルについて学ぶ機会を持ちました。

「フレイル」の言葉は最近、認知度が上がってきており知っている方も増えてきていますが、今回の介護予防教室では「オーラルフレイル」について市の歯科衛生士さんの講話がありました。オーラルフレイルとは、お口のささいな衰えや食の偏りなどを含んだ「お口の中の虚弱」という意味で、フレイルとも大きな関係性があります。



- ①むせる・食べこぼす
  - ②食欲がない・少ししか食べれない
  - ③やわらかいものばかり食べる。
  - ④滑舌が悪い・舌が回らない。
  - ⑤口が乾く・ニオイが気になる。
  - ⑥自分の歯が少ない・あごの力が弱いなど
- 6つの項目に1つでも当てはまる方は、オーラルフレイルの可能性がります。



最近のニュースで、歯科受診が今後幼児のみならず前世代での取り組むことに国が今動いている状態です。

口腔内の状態が悪いと脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病のコントロールに悪影響があると言われております。大分市が作成したフレイル予防手帳に詳しい内容や予防などが載っています。サロンなどでの説明も行っていきますので、包括支援センターまでお問い合わせください。



## 認知症サポーター養成講座

令和4年4月～5月にかけて、地域の企業へ出向き認知症サポート養成講座を行いました。多数の方が認知症について学んで頂きました。地域の中で企業の方とも連携ができることで、認知症の方も一緒に地域の中で安心して過ごしていければと思っております。



許可を頂いて掲載させていただいています。

## 新しい職員の紹介



今年の1月から勤務している福島と申します。今までは介護職員として働いていましたが、包括ではまた違った職種での仕事に毎日ワクワクしながら過ごしています。スポーツなど身体を動かすことが好きですが、最近は運動不足になっていますので、自転車で体力をつけたいと思っています。よろしくお祈いします。

介護支援専門員 福島 涼子

## 大分市パワーアップ教室の紹介

最近足腰が弱く感じる、食欲がないなど感じることはありませんか？  
パワーアップ教室では、栄養や運動お口の専門家による運動や講話を1回2時間行います。

自分らしく自宅で暮らしていきませんか？  
対象者：要支援1、2の方と健康に不安がある方

内容：健康チェックや体力測定、運動や講話  
費用：月500円  
送迎：あり



大分市のホームページにもパワーアップ教室の説明や様子の動画がありますので、是非ご活用ください。

## 王子包括の圏域のパワーアップ事業所

### ①大分健生病院

毎週水曜日：14：00～16：00

### ②諏訪の森病院

毎週火曜日：14：00～16：00

詳しくは包括までご連絡ください。

## 王子地域包括支援センター

〒870-0007

大分市王子南町9-25号

TEL：097-544-1223

☆営業時間 月曜日～土曜日

午前8時～午後5時半