

い だんの くらしの し あわせ!

“みんなのしゃべり場”

～『一休カフェ』の紹介～

この度、西郷民生委員若宮地区担当の牛田真人さんが、地域生活支援の一環としての働きかけで、地域住民のご協力をいただき、手作りで温かみのある“みんなのしゃべり場”『一休カフェ』を整備しました。

このような居場所は、住み慣れた地域の中で、健康でいきいきとした暮らしが進められるように、自由に集まり交流することができるものとされています。

地域の中で人とつながり、集い合う住民にとっての「安心感や満足感」が生まれる場所として、広がりを見せることが今後期待されます。



高齢者が集まり会話を楽しんでいる様子。

【居場所に集まる効果】

- ・いろいろな人とふれあうことによって孤独感が解消され、閉じこもりの防止に繋がる。
- ・参加することで、仲間づくりや日常での支え合いの場が広まり、介護予防にも繋がる。
- ・情報交換の場となり、いきがいつくりの活動に繋がる。 …等。

加齢とともに落ちていく

せつしょく

えんげ

摂食(食べること)・嚥下(飲み込むこと)の力を鍛え

いつまでもおいしく食事をしましょう

～「摂食・嚥下の評価と予防対策」の研修会を開催しました～

講師

医療法人 中心会 野村病院 言語聴覚士

佐藤 昂輝 様

宮崎県介護支援専門員協会美郷支部・美郷町地域包括支援センター合同開催



人が食べ物を見てから、咀嚼して(かみ砕いて)、嚥下する(飲み込み)までの動きは大変複雑です。特に口の中や舌の感覚・下あごと舌の運動、咽頭・食道などの動きがとても大切です。

研修会では摂食・嚥下の基礎的なこと、健康な状態と弱った状態の判断の仕方、弱った動きを向上させて、おいしく食事ができるために、自分や家族が取り組める運動についてお話がありました。

むせが気になる、飲み込む力をつけたいという方にお勧めの体操をご紹介します。

嚥下おでこ体操

飲み込む力のトレーニングの例  
「嚥下おでこ体操」



へそをのぞき込むようにしながら、手のひらの付け根でおでこを上に向かって押し戻し、5秒間キープする(食事前など5～10回)

※西川耕一郎氏の著書「肺炎がいやなら、のどを鍛えなさい」から

共同募金配分金事業

北郷1人暮らし「ふれあい食事会」を開催しました

毎年北郷では、1人暮らしをされている75歳以上の方(介護保険を利用されていない方)を対象に交流会を行っており、今年は32名の方が参加されました。お楽しみ会では、延岡落語「一八会」の三好亭道楽様より落語を披露して頂き、笑いあふれる和やかな時間になりました。食事会では、北郷赤十字奉仕団の方においしい食事を作って頂きました。

参加者の皆さんは、楽しい落語と美味しい食事に満足され、大変喜んでいました。



「久しぶりに大声でわろたわ～!!」



北郷赤十字奉仕団の皆様ありがとうございました!



「みんなで食べるご飯は一段とおいしいね～♪」



いりこのつかみ取りで大量ゲット!「やったー♪」

社協が紹介したい 地域の人 vol.17

「渡川まんま」のみなさん(南郷上渡川地区)

～地域の方が地域の方を支える活動で、地域を笑顔に～

「渡川まんま」は、平成25年10月に発足した地元の主婦5名で構成する生活支援活動グループです。南郷上渡川地区を拠点に概ね75歳以上の高齢者や障がいのある方など約70名を対象に、毎週2回(火・木)の配食サービスと見守り支援を行っています。

ご自宅を訪問して一人一人に声をかけ、手作りのお弁当を手渡すことで、利用する方やご家族の健康状態を把握するとともに、ゴミ出しや買い物などに困っている方がいれば必要に応じてお手伝いをしています。

ちょっとした困りごとを解決してくれることで、みんなが自分の地域で安心して暮らし続けられることに繋がり、また、外出する機会の少なくなった方にとっては、会話やふれあいの機会に繋がっています。

地域の方が地域の方を支える「渡川まんま」の活動は、渡川地区全体に笑顔と活力を届けています。

