

とみさがだより

平成26年10月発行

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌



あきらめないで！ 食べる事。



入れ歯を使って食事をしている方、あなたの入れ歯はしっかり噛めている入れ歯ですか？
好きな物を好きなように食べていますか？

何とか工夫されて噛んでいる入れ歯では、身体でいう床ずれのように、口内炎のような傷ができたり、片減りをして歯茎だけでなく、骨も減ったりと影響が出てきます。

●自分で見分ける方法があります。

噛めている入れ歯は、右の写真の様に歯の溝の所が
つるっと光っています。



平井歯科医院

平井 基之先生

また上下の入れ歯と入れ歯を合わせると落ち着く所があります。

●あなたの入れ歯はしっかり噛めている入れ歯ですか？

近所の歯科で見てもらったり、文京区では毎週土曜日の
午後1時からシビックセンター3階で無料の検診ができます。

(要介護者、障害のある方に限り)

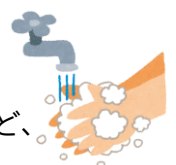
あきらめないで一步を踏み出してみませんか？



どのような口が噛めているかわかりますか？



防ごう！ インフルエンザ！



インフルエンザは、ふつうの風邪よりも急激に発症します。38℃以上の高熱や筋肉痛など、
全身症状が現れ、気管支炎や肺炎などを併発しやすく、命の危険に陥ることもあります。

『予防するには』

- 人混みを避け、外出時には**マスク**をつけましょう。
- 帰宅時は、「うがい」「手洗い」をしましょう。
- 栄養と休養**を十分とりましょう。
- 室内は**加湿**(50~60%)と**換気**をよくしましょう。
- 予防接種**を受けましょう。

しっかり予防して、元気に過ごしていきましょう。



急な高熱

+

せきやのどの痛み

+

全身のだるさ

=インフルエンザかも！？

発行元

◆高齢者あんしん相談センター富坂(特別養護老人ホーム 文京白山の郷内)

住所: 文京区白山5-16-3

電話: 3942-8128

◆高齢者あんしん相談センター富坂分室

住所: 文京区小石川2-11-11

電話: 5805-5032

～広がるハートフルネットワークの輪～

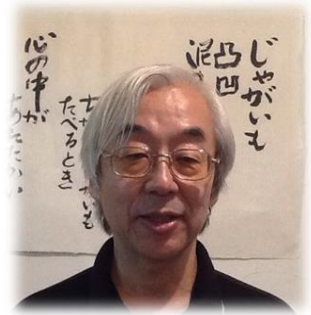


ハートフルネットワークとは、高齢者が地域で安心して生活できるよう見守りや声掛けをする取り組みです。

今回は、NPO法人「風のやすみば」の代表 加藤良彦さんにお話を伺いました。

Q1 「風のやすみば」の活動について教えてください。

A1 ひとつは、コミュニティカフェとして食事の提供をしています。**高齢者から若いお母さん方、子どもたちまで幅広く集まれる場所**を作れたかったです。おかげさまで少しずつお客さんも増えています。また「なんでも屋さん」の事業で**ちょっとした困りごとのお手伝い**をしています。高齢者からは、草木の剪定やパソコンの設定の依頼が多いです。



Q2 日頃の活動の中で心がけていることはありますか？

A2 やはりお金をいただいているので、丁寧にやろうと思います。近所に住んでいますが、普段の近所付き合いとは違います。風のやすみばで会った方が、**道で会っても挨拶をしてくれるようになり**、コミュニティが広がっていると感じています。

春になって菜の花がたくさん咲くことを楽しみにしています。高齢者だけでなく、地域の方にとって、ホッとする場所になっていますね。(野村)

Q3 今後、どのような活動をしていきたいですか？

A3 地域の方の協力を得て、そよかぜ千石見守ろうネット～菜の花を咲かせようプロジェクト～を計画しています。**これをきっかけに年代や町会を越えて、色々な活動ができるといい**と思います。



「もの忘れ医療相談」のお知らせ

「もの忘れ医療相談」が、7月より始まりました。認知症サポート医の資格を持つ嘱託医の中村宏先生（中村クリニック）と共にご相談をお受けしております。もの忘れが気になる方は、まずはご相談ください。

- * 家族に認知症の症状があるようだけれど、病院に行ってくれなくて心配。
- * 認知症なのか単なるもの忘れなのか判断がつかない。



相談無料

予約制

わたしの街の見守り活動

久堅親交会
坂巻 三登 会長

回覧等は、ポストに投函して回すのではなく、なるべく渡す人に直接お会いして回覧を回してもらうように町会の方々にはお願いをしています。

お互いの顔が見え、気軽に話が出る昔のような、ざっくばらんな感じで見守りが出来たらと思います。



活動報告

- 7/5 認知症講演会・シンポジウム
- 7/19 認知症サポーター養成講座
- 8/20 第2回富坂地域ケア会議
- 9/20 認知症家族交流会
- 9/25 安心ネット連絡会
- 7/30・8/27・9/24 もの忘れ医療相談



【編集後記】夏休みの越後平野を緑に染め上げていた稲が、食卓にのぼる季節となりました。実りの秋・・・よく食べ、よく働く(!)を心がけたいです。(岩井)

