

福祉部だより

2026年1月発行
第90回

ぬくもり

出前講座『お口の健康づくり』

10月16日（木）、恵庭市保健課の保健師に講師をお願いして、出前講座「お口の健康づくり」が開催されました。

はじめに、誤嚥性肺炎の原因と予防についての説明を伺いました。誤嚥の原因は、喉の筋肉の低下で飲み込む力の低下・咳をする力の低下、口の中が清潔に保たれていないので雑菌が増加、体力や抵抗力の低下などです。高齢者の肺炎の6割以上が誤嚥性肺炎とされています。

次に、誤嚥性肺炎の予防について伺いました。予防については、歯磨きをして口腔内の細菌を減らし、食事の工夫をして栄養を取り、飲み込む力を保つため、「かみかみ百歳体操」をする、でした。誤嚥を予防するための食事の工夫は、「とろみをつける」「飲み込みやすい形にかえる」です。

「主食+主菜+副菜」を心がけ、普段から免疫力を高めるように、気をつけて楽しく食事をしましょう。



～体力測定（フレイルチェック）で自分の身体を知ろう～

11月も半ばを過ぎた11月20日（木）、恵庭市介護福祉課から保健師と管理栄養士の2名に来ていただき、「フレイルチェックで自分の身体を知ろう」と題して、体力測定を行いました。

まずは血圧を測り、握力・手伸ばしテスト・5M歩行速度の3項目を測定しました。



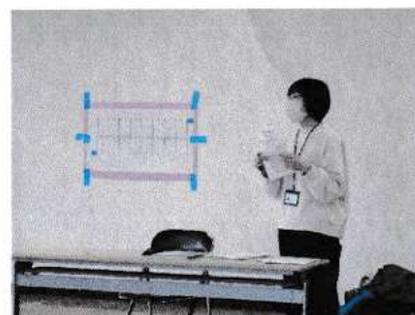
「握力測定」は全身の筋力や体力の状態と関係があり、「手伸ばしテスト」は静的バランス能力、「5M歩行速度」は移動能力と動いている時のバランス力がわかります。

皆さん、去年の体力測定の結果と比べてどうでしたか？

体力測定の後には、転倒防止の取り組みについてのお話と、自宅でも出来る簡単な運動とストレッチを、スライドを使って教えていただきました。

人生100年時代といわれていますね。

家事や散歩も十分に全身の筋力や柔軟性を維持することにつながるそうです。



上手に日常生活に運動を取り入れて、これからも健康にお過ごし下さい。



～福祉部 歳忘れお楽しみ会～

師走に入って雪が降り積もり、12月11日（木）も足元の悪い中、多くの皆さんが足を運んで下さいました。



野菜がゴロゴロ入った手作り豚汁とお弁当を食べながら、久しぶりに顔を会わせた方々と話の輪があちらこちらに出来ていました。

お腹がいっぱいになったところで、“365歩のマーチ”と“『ボケ』ます小唄”を皆さんで大合唱…♪

脳トレではオリジナル早口言葉を5回繰り返しましたが、なかなか難しく、はじめから囁んでしまった言葉もありました。



ゲームは“ピンポン宅急便”と“輪投げの渡し”をしました。

最後に“年末お楽しみくじ引き大会”を行い、とても楽しい時間を過ごしました。

これからの時期、寒さが続きますので、どうかお体に気をつけてお過ごし下さい。



祝 令和7年度白樺南町内会敬老祝賀行事

9月13～15日、75歳以上の敬老者の方々に、町内会役員がそれぞれお伺いして、記念品の贈呈を行いました。

祝 ご長寿 これからもお元気で長生きして下さい



今年75歳になられる高野さん →

2025年もいっぱい笑ったね(*^o^*)

