

## 令和6年9月20日から10月20日の活動予定

### ふれあいグループ

9月20日(金) 地域包括連絡会議

### 子育て支援グループ

おもちゃライブラリ

9月27日(金)

10月11日(金)

その他の子育て支援

9月25日(水) 高齢者疑似体験の  
お手伝い(諏訪小)

### 介護支援グループ

9月26日(木) 外部研修

フレイル予防講習会

10月3日(木) 外部研修

認知症予防講演会

### 高齢者支援グループ

さわやかクラブ

9月26日(木) 傘輪投げ

10月10日(木) 玉入れ、綱引きゲーム



## ひたちオレンジカフェの紹介

地域包括支援センター小咲園  
センター長 齋藤 智明

「ひたちオレンジカフェ」は、認知症の方々や  
そのご家族、地域の方々が集い、交流を深める  
温かなコミュニティスペースです。

ここでは、参加者と一緒にお茶やお菓子を楽し  
みながら、もの忘れに効果的な脳トレや運動、  
レクリエーションを通じて、脳の活性化を図り  
ます。専門職による個別相談も可能で、認知症  
に関する不安や疑問を解消する手助けとなりま  
す。同じ悩みをもつ参加者同士の情報交換や、  
介護者同士の支援ネットワーク形成の場とし  
ても機能しており、認知症の方々とそのご家族が  
地域社会とつながり続けるための大切な役割を  
担っています。

ひたちオレンジカフェは、認知症の方々とその  
家族にとって安心して楽しい時間を過ごせる場所  
であり、地域社会の絆を強化する貴重な資源です。

「ひたちオレンジカフェ」は市内8か所の地域  
包括支援センター、高齢福祉課が主催しています。  
日立オレンジカフェのチラシに掲載の日程が記載  
されています。もし、お知り合いの方で認知症の  
ことで悩みがある方や興味のある方がいらっし  
やいましたら、ご紹介ください。



## すわすくすくランド

8月23日(金) 0歳から3歳までのお子さんを対象に「すわすくすくランド」が  
開催されました。

講師に太田光子先生をお招きして、音楽に合わせて体を動かしたり、読み聞  
かせを楽しんだりしました。親子でのふれ合いを大切に十分に体を動かし、笑  
顔あふれるひとときでした。

青少年育成部、子育て支援共催  
講師の紹介

太田光子先生  
子ども身体運動発達指導士



自己紹介



大きな布を使って遊ぼう



歌に合わせて体を  
動かしています



はらぺこあおむしの紙芝居



# 食事中のムセは危険サイン!?

日立港病院 講師 言語聴覚士  
磯野 敦先生

9月3日にふれあいグループで研修会を行いました。普段何気なく食事や水分を飲んだり食べたりしてはいますが、「ごっくん」と飲み込むまでに喉の中で複雑な動きをしていることがわかりました。

研修では、動画で飲み込む瞬間や舌の動きを目で見てとてもわかりやすく、そして、驚いたことは、飲み込むまでのスピードは0.5~1秒で一瞬の出来事でした。食事中や飲水で皆さん1回は経験がある「ムセ」!!ゴホンゴホンと辛い思いをしたり、顔を真っ赤にしたことがあると思います。

最近の話ではテレビや新聞等で誤嚥性肺炎と聞く機会があります。ムセ=誤嚥=誤嚥性肺炎ではありませんが、ムセが起こるのは喉の機能で筋力や運動力、感覚の低下が少しあってムセが起こります。

今回の研修では、ムセは食べ物や水分が喉のどこに引っかかって起こるか理解して、ムセないようにするための運動や体操の重要性などを学びました。

最後に高齢患者の肺炎の種類では、80歳代の肺炎患者の約8割、90歳以上では9.5割以上が誤嚥性肺炎であったと報告されています。日々の生活の中で、口の運動と体操を心がけて生活することが重要と感じました。



舌圧測定検査中

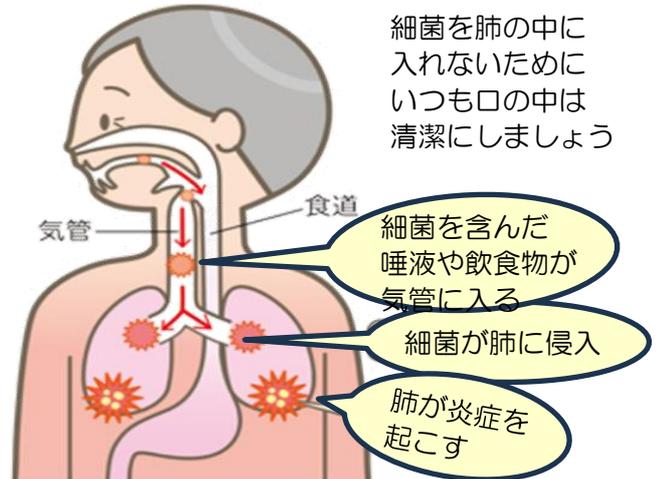
舌圧測定検査とは舌の筋力を定量的に評価するための検査です

## 誤嚥を防ぐための運動

介護支援グループからの参考資料



はっきりパ・タ・カ・ラと発音します。はじめはゆっくりと5回繰り返し、次に早く5回繰り返します。毎食ごはんを食べる前にやるのが効果的と言われています。



細菌を肺の中に入れないためにいつも口の中は清潔にしましょう

細菌を含んだ唾液や飲食物が気管に入る

細菌が肺に侵入

肺が炎症を起こす

## 食料品の寄付にご協力ください

食品価格の高騰などにより、生活にお困りの方々が多数いらっしゃいます。日立市社会福祉協議会では、様々な支援の一環として、食料品をお渡ししています。ぜひご寄付をお願いいたします。

〈提供いただきたい食料品〉

- ・インスタント麺 ・レトルト食品 ・缶詰 ・お米 ・乾麺 ・調味料 など。
- ※賞味期限が2ヶ月以上で未開封のもの

