

介護予防事業～口腔機能の向上

「口の中がのびる介護予防」

いつまでも「いきいき」と暮らしていくためには、心身のおとろえを予防することが大切です。

そのためには日常生活の中でちよつとした工夫が必要です。

しっかりとものを噛んで、栄養を吸収し、唾液がたくさん出て、口の中を清潔に保ち、脳を活性化して認知症を予防する・・・など想像以上に健康によい影響があります。介護予防を実践したい方、今回と3月の2回シリーズで実施しますので、参加してみませんか！



内容

介護予防についてのお話、口腔ケア等の実践

講師

特定非営利活動法人
地域リハ実践プロジェクト「りらいふ」

言語聴覚士
高橋 育子 氏

在宅歯科衛生士
及川 順子 氏

会場

紋別市保健センター2階
多目的ホール

日時

1月11日(木)
13時30分～15時30分

参加料 無料

問い合わせ先

高齢者福祉課在宅介護支援係
☎(24)2111 内線451番

リハビリ訪問

日時

1月26日(金)
9時30分～15時30分

担当

北海道総合在宅ケア事業団
理学療法士
渡辺 晋輔 氏

内容

機能訓練や住宅改修の相談、介護の相談などに応じます。

申込み

1月18日(木)まで

問い合わせ先

高齢者福祉課在宅介護支援係
☎(24)2111 内線451番



吹雪・大雪に備えて

本格的な冬に向けて日ごろから次の点に気をつけましょう。

- ・雪が積もるとFF式ストーブ等の煙突が塞がってしまい、異常停止、不完全燃焼による一酸化炭素の発生等危険が伴う恐れがありますので十分注意しましょう。
- ・特に煙突のないストーブは定期的な換気を心がけましょう。
- ・灯油、ガスなど燃料の配送が困難になることもあるので、残量を確かめ、食料品や常備菜についても確認しましょう。
- ・テレビ、ラジオの気象情報を把握するように心がけましょう。
- ・気温の変化により、雪が硬くなったり、崩れやすくな

っているところもあるので、軒下等には極力近づかないようにしましょう。

- ・屋根の雪下ろしなど、危険を伴う除雪作業を行う場合は、一人では行わないこと、また、ヘルメットや命綱など、安全対策を忘れずに。
- ・自力で除排雪が困難な方は、信頼できる業者を事前に調べておくことも大切です。

