



▲地域包括支援センターのホームページはこちら



介護予防レンジャー 歯みがくんジャー

▶問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3021  
南部高齢者サポート ☎67-3788

## 8月のご案内

### もの忘れ相談会

もの忘れや認知症のことについて悩んでいませんか？西香川病院の相談員が個別相談に応じます。

**日時** 8月14日(月) 午後2時～3時

**場所** みとよ未来創造館

**対象** 本人または家族

※希望する人は、当日会場にお越しください。

※希望者多数の場合は、お待ちいただくことがあります。



### 脳きり教室

認知症予防の教室  
内「体験！みとよ元気運動塾」

日程	時間	場所
8日(火)		みとよ未来創造館
9日(水)		マリンウェーブ
18日(金)	13:30	財田町国保高齢者保健福祉支援センター
21日(月)	15:00	三野町保健センター
22日(火)		仁尾町文化会館
25日(金)		山本町保健センター
30日(水)		市民交流センター

### 高齢者あんしん相談

認知症や介護に関すること、成年後見制度や高齢者虐待などの相談  
※オンライン相談を希望する人は、市ホームページからお申し込みください。

日程	時間	場所
7日(月)		市民センター仁尾
8日(火)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
10日(木)		三豊市役所
14日(月)	10:00	詫間ふれあい交流館
15日(火)	11:00	ゆめタウン三豊
16日(水)		豊中庁舎
17日(木)		山本町保健センター
28日(月)		三野町保健センター



▲6月から、ゆめタウン三豊にも相談窓口を開設しています

※8月のみとよ元気運動塾は、お休みです

## オレンジかふえのお知らせ

認知症が気になる人、認知症の人とその家族、医療・福祉の専門職など、誰もが気軽に集える場所です。

**料金** 100～300円



日程	時間	場所	申し込み・問い合わせ先
16日(水)	13:30～15:30	山本町老人ふれあいプラザ	まちづくり推進隊山本 ☎63-1501
17日(木)	14:00～15:00	みんなの看多機能ないろ(高瀬町)	みんなの看多機能ないろ ☎73-4533
18日(金)	13:30～14:30	仁尾町文化会館	地域包括支援センター ☎73-3021
20日(日)	13:30～14:30	特別養護老人ホームとよなか荘	とよなか荘 ☎56-6300 <b>要予約</b>
24日(木)	13:30～15:30	マリンウェーブ	地域包括支援センター ☎73-3021
26日(土)	14:00～16:00	野田原集落センター(財田町)	阿須波(谷口) ☎090-5712-6777
27日(日)	13:00～15:00	デイサービス禅進(山本町)	デイサービス禅進 ☎24-9333

## ～ お口の健康でからだも元気に～

### 口の健康を保ちましょう

口は、食事や人との会話など、健康な生活に欠かすことができない重要な役割を担っています。口の機能が低下すると、固いものがかみにくくなる、汁物がむせる、話しにくくなるなど、生活にさまざまな影響を与えます。

### 口を健康に保つポイント

- ◆毎食後・寝る前に歯を磨く、入れ歯を洗浄する
- ◆よくかんで食べる
- ◆合わない入れ歯は調整してもらう
- ◆歯間ブラシや糸ようじで歯の間に磨く
- ◆定期的に歯科検診を受ける
- ◆口の体操や人と話すなど口を動かす

### パタカラ体操



各発音8回を2セット行う。

### 唾液腺マッサージ



- 耳下腺マッサージ**  
指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回程円を描く。
- 顎下腺マッサージ**  
顎のラインの内側のくぼみ部分3～4カ所を5回ずつ順に押ししていく。
- 舌下腺マッサージ**  
顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回程上にゆっくり押し当てる。

※唇やほほ、口周りや舌の筋力を高めることで、口の機能が高まり、唾液がよく出るようになります。舌がなめらかに動いて食べものを飲み込みやすくなります。

引用：日本歯科医師会

## 転ばぬ先のステップアップ教室 (山本・豊中会場) 参加者募集 **要予約**

**日時** ①9月6日(水)～12月6日(水) 午後1時30分～3時 (全10回)  
②9月11日(月)～12月25日(月) 午後1時30分～3時 (全10回)

**場所** ①山本町保健センター  
②豊中町保健センター

**内容** 転倒を予防するためのストレッチ、バランス運動などを組み合わせた複合的な運動プログラム

**対象** ・市内在住で、おおむね65歳以上の人  
・運動を制限するような疾病や痛みの少ない人

**人数** 各会場20人

**受付** 8月1日(火) 午前9時～定員になり次第受け付け終了

**申し込み** 地域包括支援センター ☎73-3021



▲介護予防レンジャー