

平成30年度上砂川町ケアサポーター養成講座

第3回 「健口づくり」
第4回 「一生自分の足で歩くために」
実施レポート

平成30年8月23日

福祉課保健予防係 地域包括支援センター 社会福祉協議会

はじめに

各回の講座を振り返るときの参考として頂こうと、このレポートを作成しております。
今回ご参加いただいた方、過去の講座にご出席いただいた方や、希望される方などに送付させていただきます。

第1回、第2回のレポートにつきましても、随時配布しております。お気軽に社会福祉協議会(☎62-2882 担当:イサハイ)までお問い合わせ下さい。

また、第3回・第4回の内容につきましては、福祉課保健予防係が主となって企画しております。より詳しく知りたい方や、講座の内容を日々の生活や地域に活かして行きたいというご相談等も、ご遠慮なくお寄せいただけると幸いです。(☎62-2222 担当:小林)



第3回「健口づくり」

平成30年8月9日実施

1. 開会式

講座も3回目となり、いよいよ介護予防分野への突入しました。案内人のバトンが保健予防係の小林保健師へ移ります。包括からは、2発目のギックリ腰をかましてしまった内野保健師に代わり、中村係長がお手伝いに来てくれました。

ちなみにこの日、社協のイサハイは残念ながら開会式のみ出席した直後、美唄へ飛んでいます。

（奈井江町や沼田町から生活支援や福祉交通の話を聞き、何とか上砂川で応用できないものかと今現在も頭を悩ませているようです。）



第3回「健口づくり」

本日の内容

- 1、数字で見る上砂川の高齢者
- 2、アンケートから見る上砂川の高齢者
- 3、百歳体操を上砂川町に導入したきっかけ
- 4、上砂川町での百歳体操の効果
- 5、お口の元気度～上砂川町

2. 講演導入

お口の状況を見ると、上砂川町の60歳代は、「**比較的よく噛めている**」ことがわかり、素晴らしいのですが、実は「**歯を早くに失う人**」と「**自分の歯の本数を知らないでいる人**」が多いのです！

ぜひ、自分の歯の本数を知って、「60歳で24本」「80歳で20本」残したいですね！

地区の百歳体操のお口版「かみかみ百歳体操」は、左にあるように「食べること」「話すこと」に効果が実感されています。

⑥ 食事が美味しくなった～29人 の効果

(人)
70
20
10
0

⑩おしゃべりが楽になった～24人

⑬飲み込みやすくなった～21人

⑭食べこぼしがなくなった～16人

⑮たいていの物がかめるようになった～15人

第3回「健口づくり」

3. 講演「健口づくり」 本庄歯科衛生士

①お口をきれいに！

- ・歯みがきは、歯の付け根、舌もみがきましょう
- ・入れ歯は、専用ブラシでみがき、ヌルヌルの原因“カビ”も落とせる洗浄剤を使いましょう
- ・定期的に歯科でみてもらいましょう



②かむ・飲む力を維持、向上させよう！

- ・週1回は、地区で「かみかみ百歳体操」を
- ・食事の前の「パタカラ」でムセ防止



第4回「一生自分の足で歩くために」

平成30年8月21日実施

1. 開会式

内野保健師 復活！



介護予防2回目は、腰を痛めて介護予防の重要性を実感した内野保健師が復活し、久々3人揃って壇上で挨拶できました！

おりしも、「金足農業高校」は第100回目高校野球の決勝戦さなか。「百」に「金足」！まさに百歳体操で「金の足」を手に入れよう！というメッセージ!?

(小林の妄想です...)

すがすがしく準優勝だった金足ナインにあやかって、楽しく足と頭を動かしましょう。

第4回「一生自分の足で歩くために」

2. 講演導入

上砂川町は、過去4年全道2位の高齢化率を誇っていましたが、今年の3月末で右肩上がりの歌志内市に追い抜かれ3位になりました！それでも高齢化率49.85%(H30年7月末)で、ほぼ2人に1人が65歳以上となっています。



百歳体操に取り組み始めたH23から介護認定を受ける人の割合は、高齢化率の高い旧産炭地の中では最も低く抑えられていて、素晴らしい！
がんばっている上砂川町のみなさん！

第4回「一生自分の足で歩くために」

3. 講演～斉川健康運動指導士

みなさん！札幌まで、東京まで自分で行けますか？スマホ使ってますか？

（でも、斎川先生が思っていたよりスマホ率は高かったようです～笑）

ロコモとフレイル・・・カタカナ言葉もどんどん増えます。ケガしたら困るから動かないで～という過保護、ロボット掃除機が活躍する時代＝便利な世の中は、あえて運動しないと足腰が弱ります。週1回の百歳体操としゃきしゃき体操で脳トレして、家でもあと1・2日立ったり座ったりのスクワットをしましょう！



あとかき

笑いに包まれて、斎川先生のお話は、あっという間に終わってしまいました。

みんなで集まって、ちょっとお勉強して、身体動かして、**なにより「喋って笑って」**
が効果的な介護予防です！

【同居家族の人数が減って→**食事**も以前のようにいろいろ作らなくなって→**体重**が減って→**入れ歯**が合わなくなって→**筋力**が落ちて→今までやっていたことができなくなって→**人との交流**が減って→日常生活も思うように自分でできなくなって→介護サービスの利用】というのが、負の連鎖「フレイル」です。

普段から活動的な生活を心がけるとともに、フレイルの渦に吞まれそうになったとき、いち早くそのことに自分自身や周りが気がついて、どんどん弱っていかないように隣近所で、地域で支え合っていきましょう！そして、これからも**元気で**高齢化率の高い町「上砂川町」を誇っていきましょう！

文責：福祉課保健予防係 保健師 小林京子