

♪リハビリコラム

口元の筋肉が鍛えられる体操に「あいうべ体操」があります。体操の目的は口呼吸を矯正して鼻呼吸にすることです。他にも頬の筋肉を使うので頬のたるみがとれたり脳の血流をアップさせるなど、多くの効果が得られます。



やってみよう！あいうべ体操

あ

口を大きく開ける



口が縦の楕円形になるようにして、喉の奥が見えるくらいが目安。声は少しでよい。1秒キープ。

い

口を横に開ける



ほおの筋肉が両方の耳の前に寄る感じがするくらいが目安。首に筋が浮き出るくらいでよい。1秒キープ。

う

口をとがらせる



思い切り唇を前に突き出すようにする。1秒キープ。

べ

「べ～」と舌を伸ばす



舌の先を下あごの先端まで伸ばすような気持ちで舌を出す。1秒キープ。

「あ～」 「い～」 「う～」 「べ～」 と、それぞれ1秒ずつキープして行い、これを10回繰り返します。10回を1セットとし、1日に3セット行うと効果的でしょう。行うタイミングは入浴中や就寝前がおすすめです

高齢者の介護や福祉の相談を承ります



まるだより

発行
〒420-0834
伝馬町横内地域包括支援センター
静岡市葵区音羽町7-18 KGMビル103号
電話 054-207-8111

Q 包括支援センターって相談の他にどんな仕事をしているの？

- A・介護保険の代行申請
・介護予防
・高齢者虐待の対応
・地域づくり
・地域のケアマネジャー支援

等
・地域の高齢者の介護予防につとめると共に、高齢者が、住み慣れた地域で安心して過ごせるように、ご支援させていただきます。

季節の花



地域の方からの写真



ドールハウス おでん屋台



郷土玩具

伝馬町横内地域包括支援センターに新しいキャラクターが誕生しました！

名前：てんよこ
愛称：てんよこちゃん
育ち：伝馬町横内町内
好きな食べ物：えび天
チャームポイント
海老のしっぽ型
になっている
赤い帽子です。
どうぞよろしく
お願いします！



高齢者の困りごとは

静岡市葵区

伝馬町横内

地域包括支援センターに ご相談ください

高齢者の
よろず相談所です

元気なうちに
介護予防したい

介護保険の事
について知りたい

悪質商法にあった
かもしれない

家族や近所の
お年寄りが心配



伝馬町横内
地域包括支援センター

【住所】
静岡市葵区音羽町7-18
KGMビル103号
【電話】054-207-8111

LINE
公式アカウント



ホームページ



防災グッズをそろえましょう(備えあれば憂いなし)

非常時の備えは出来ていますか。今一度見直してみましょう。防災グッズを紹介します。両手が使えるリュックタイプの袋にまとめておくのもいいと思います。

<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 非常食	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> ラジオ	<input type="checkbox"/> 乾電池	<input type="checkbox"/> メモ帳・ペン	<input type="checkbox"/> アイマスク
<input type="checkbox"/> くすり	<input type="checkbox"/> 絆創膏	<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> ラップ	<input type="checkbox"/> ガムテープ	<input type="checkbox"/> 下着・くつ	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 保険証	<input type="checkbox"/> おくすり手帳	<input type="checkbox"/> 消毒液	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> カップ	<input type="checkbox"/> スリッパ	<input type="checkbox"/> めがね	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> ぼろし	<input type="checkbox"/> 袋いす	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

財布・通帳・印かん・現金
ケータイ・充電器 → いっぱいバックに!

自分の必要なものをここに書いておきましょう
たとえば オムツ・入浴剤・補聴器
ミルク・母子手帳 など

★緊急情報カードを作りました★(コピー可)

もしもの為に必要な情報を記入しておきましょう

避難場所

情報カード(自宅用)

ふりがな
氏名 _____

生年月日 大・昭・平 年 月 日 _____

住所 〒 _____
静岡市葵区

自宅電話番号 () - _____

緊急連絡先 () - _____

血液型 _____
型(Rh+ / Rh-)

医療情報

かかりつけ病院 _____

今かかっている病気
1 高血圧 2 糖尿病 3 脳卒中 4 心臓病 5 喘息
6 不整脈 7 その他() _____

のんでいる薬 (お薬手帳を携帯しましょう)

今までかかった病気 _____