

高齢者 支援だより

令和6年度 第5号
 発行者：越前市
 地域包括支援センター

寒い季節こそ、ストレッチを！

厚着しがちな冬は体がこわばって肩が凝りやすくなります。簡単なストレッチで首や肩をほぐしましょう。

★首のストレッチ

①首を左右にゆっくり交互に傾けましょう。



②目を開けて、2～3回ほど左右に首をまわしましょう。



★肩のストレッチ

①肩の上下運動をしましょう。肩をあげるときには息を吸い、下げるときに息を吐くとリラックスできます。5回ほど繰り返します。



②肩甲骨を意識して肩まわしをしましょう。前まわし、後ろまわしを5回ずつしましょう。



こんなことで困っていませんか？



- ・物忘れや寝たきりになるのを予防したいな
- ・自分や家族に介護保険の使い方を教えてほしい
- ・ご近所さんの最近の様子が心配だな

あなたのまちの
 地域包括支援センターをご利用ください

高齢者の相談窓口として、ご本人やご家族の様々な悩み事や介護に関する相談をお受けするほか、福祉サービスの紹介などを行っています。ご相談は電話・来所・訪問にてお受けしています。相談は無料、秘密は厳守します。

名称（所在場所）	担当地区	電話番号（24時間対応）
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター （矢船町8-12-1）	北新庄地区・北日野地区 味真野地区	0778-22-6111
しくら 地域包括支援センター （妙法寺町413）	南地区・坂口地区 王子保地区	0778-29-1188
あいの樹 地域包括支援センター （中央2丁目9-40）	西地区・神山地区 白山地区	0778-42-5725
地域包括支援センター いまだて （杉尾町1-24-1）	粟田部地区・岡本地区 南中山地区・服間地区	0778-43-1888
地域包括支援センター 和上苑 （瓜生町33-12-2）	東地区・国高地区	0778-23-5255
地域包括支援センター 丹南きらめき （家久町49）	吉野地区・大虫地区	0778-22-7776

冬に増える窒息事故に注意



令和4年における「気道閉塞を生じた食物の誤えん」による死亡者数は4,696人です。このうち4,297人が65歳以上の高齢者であり、全体の9割以上と高い割合を占めています。冬はお餅を食べる機会が増え、窒息事故も多くなるため注意が必要です。

お餅を食べる時のポイント

窒息事故のリスクを下げるため、次のような点を参考に食べ方などを工夫しましょう。

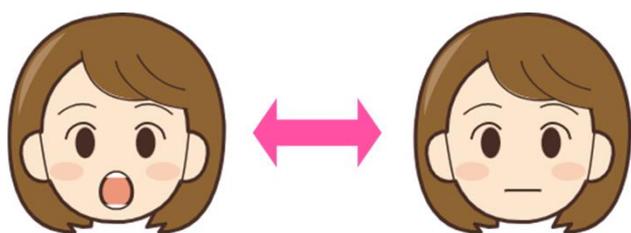
1. 小さく切り、食べやすい大きさにする
2. 一度に口に入れる量は、無理なく食べられるくらいにする
3. 食べる前にお茶や汁物などで喉を潤す
4. ゆっくりとよく噛んでから飲み込む
5. 周りの人は高齢者の食事の様子に注意を払い、見守る



年を重ねるとかむ力や飲み込む力が衰えがちです。
口の体操を行い、予防していきましょう！

飲み込むパワーをつける体操

日本歯科医師会HPより
https://www.jda.or.jp/oral_frail/gymnastics/



- ① ゆっくり口を大きく開け10秒間保持する。
- ② しっかり口を閉じて10秒間休憩する。

※お口を開けるときには無理せず、痛みが出ない程度にしてください。



ベロをあまり
出しすぎない
のがコツ!

ゴクン!

- ① ベロを少し出したまま、口を閉じてツバを飲み込む。

飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながります。
お食事前に口腔体操を取り入れましょう。

お問い合わせ先

しくら地域包括支援センター

☎ 0778-29-1188