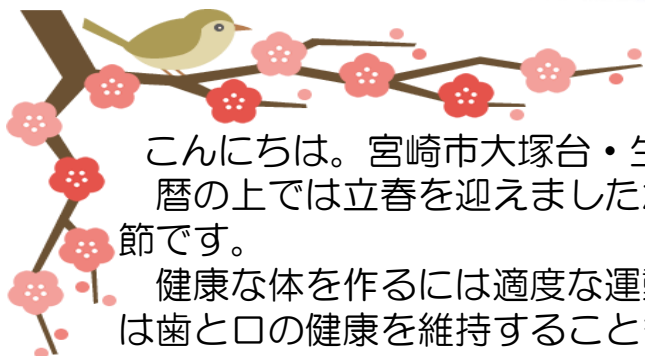


# なんざ坂 こんな坂 通信

令和6年2月発行 Vol.22



こんにちは。宮崎市大塚台・生目台地区地域包括支援センターです。  
暦の上では立春を迎えましたが、朝晩の寒暖差で体調を崩しやすい季節です。

健康な体を作るには適度な運動も効果的ですが、全身の健康のためには歯と口の健康を維持することも大切です。

「8020運動」（「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動）では、おおよそ20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満身に噛めることが明らかになっています。

定期的な歯科受診で虫歯や歯周病を予防し、よく噛んで食事をするこ  
とで運動の効果も得られやすくなります。

地域包括支援センターは、皆様が住み慣れた地域で安心して暮らして  
いくために必要な支援を行う高齢者の総合相談窓口です。

どうぞお気軽にご相談ください。



3月3日(日)に大塚台福祉まつりが開催されます。

大塚台・生目台地区地域包括支援センターは  
大塚地区地域包括支援センターと共に所属している  
医療と介護の連携会議【大・生・会】として参加します。

～内容～

- ・モニター心電図(血圧測定含む) 15秒で簡単測定！
- ・こども薬局(薬剤師会による分包体験)
- ・骨密度測定、血管年齢測定
- ・健康・福祉相談
- ・ハンディキャップ体験
- ・福祉用具展示 など



## 「大・生・会(だい・せい・かい)」とは

大塚台地区、生目台地区、大塚地区の医療、介護関係事業者等の有志からなる  
団体です。大塚・大塚台・生目台地区の地域の健康、介護、福祉の向上を目的  
とし勉強会や講演会の開催、情報の共有を行い、顔が見えていつでも相談できる  
関係、互いに信頼できる繋がりづくりを目指しています。





# 認知症サポーター養成講座を 開催しました！



昨年11月と今年1月に生日台地区と大塚台地区の高齢者クラブと宮崎西小学校で、認知症サポーター養成講座を開催しました。参加して下さった皆様、ありがとうございました。講座後のアンケートでは、「認知症について初めて知った」、「認知症の方の気持ちがよく分かった」など、様々なご感想をいただきました。今後も開催予定ですので、その際はぜひご参加ください。

## 講座の様子



### 1月15日むつみ会での様子

テキストに基づいた講話を、参加された皆様も熱心に聞いてくださいました。

### 1月18日きらり会での様子

認知症についてのエピソードを寸劇を交えてお伝えしています。

寸劇も大好評でした♪

宮崎西小学校でも  
開催しました！



### 1月23日宮崎西小学校の様子

5年生に参加してもらいました。積極的な意見をたくさんいただきました。

### ☆ 認知症サポーター養成講座とは ☆

認知症になっても住み慣れた地域で、安心して暮らし続けるため、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を支える応援者として活躍する『認知症サポーター』を養成する講座です。

※活動を強制されることはありません。

