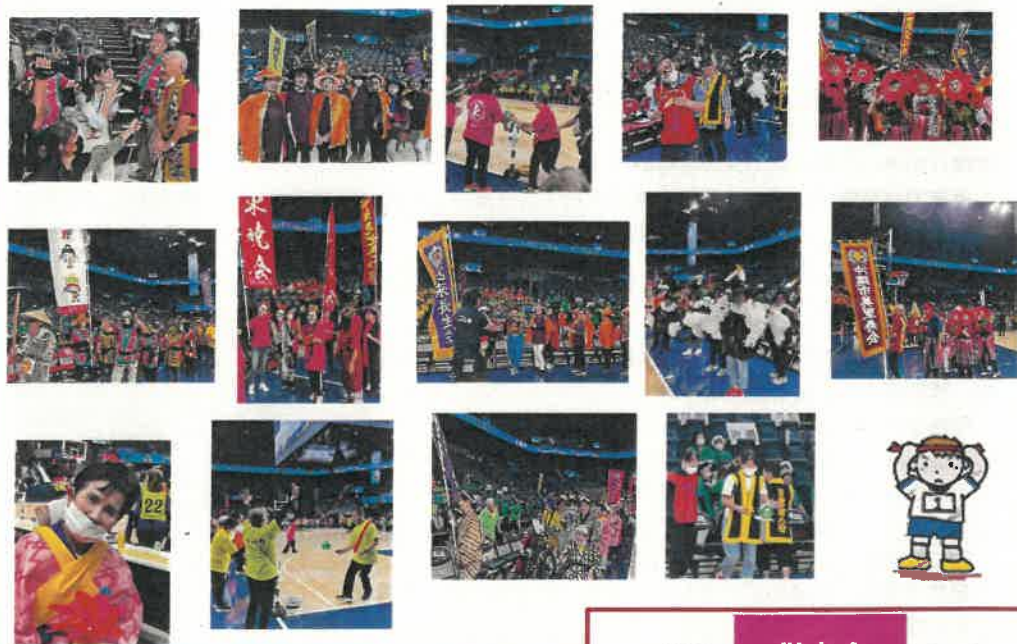


第30回市老連運動会

去る10/20(月)アリーナで開催され、大雨のなか、たくさんの方が参加されました。競技は転倒防止のため、あまり激しいものではありませんが、皆さん全力で取り組み、観ているだけでも元気を頂きました◎仮装行列も見せ場で、各老人会で毎年テーマ決めをしそれに合わせて工夫をし準備も頑張ります。当日、張り切って行進する姿がとても華々しかったです。テレビ局も3局来ており、平良春仁さん(98歳)は、最高齢ということでインタビューを受けていました！



トイレ掃除大会 沖縄掃除に学ぶ会 30周年記念大会

9/27(土)沖縄市コザ運動公園で、カワバタハウスが中心となり開催されました。

中学生から高齢者まで約130名が参加、『トイレを磨いて、心も磨く！』というのも目的です。一緒に掃除をするうちに、自然と気持ちも通い合い良い世代間交流にもなりました。



城前 敬老会 美里



地域のまつり

城前 グスクヌメ秋まつり



越来青年会エイサー

宜原 秋まつり



越来・城前 うすでーく



介護予防出前講座

9/26(金) 城前グランドゴルフメンバー

講師に RIN STYLE の宮里岳大氏(理学療法士)を迎え、運動での膝痛・腰痛予防の重要性について、自主トレを促して頂きました。皆さん、グランドゴルフでいつも自然に介護予防されていますが、運動定着で、目指せ健康長寿！！

10/30(木) 宮里みやわし会メンバー

あなたのかかりつけ薬局の薬剤師 上原卓朗氏を講師にお迎えし、お薬の講話をして頂きました。テーマは、「今さら聞けないお薬のはなし」でしたが、お薬の飲み方や飲み忘れ、副作用等、身近で気になっているけど薬局で聞くのは気が引けるようで、今回、こそこそとばかりに皆さんから質問や感想がアがりました。



ぬーじ通信

※「ぬーじ」とは沖縄方言で虹の意味！
 沖縄市地域包括支援センター 中部北
 (美里・東・宮里・吉原・城前・越来)



2025/11/1

発行：社会福祉法人 沖縄にじの会
 沖縄市地域包括支援センター 中部北

住所：沖縄市美里 1-28-11 3階
 電話：098-987-8025

編集：田高智美 渡邊リサ
 伊禮学 又吉利奈
 編集長：又吉姫子

歯にまつわる話 Vol.29

今回は、前回から引き続きの誤嚥性肺炎をテーマに【誤嚥性肺炎の予防】についてのお話です。
誤嚥性肺炎の予防に重要なポイントを説明していきます。

① お口を清潔に！（口腔内細菌をコントロールすることが大切です）

- ・毎食後の歯磨き、歯間ブラシや糸ようじ（フロス）を使ってお口を清潔に保ちましょう。
- ・舌の汚れ、入れ歯の汚れもしっかり落としましょう。
- ・特に、寝る前の歯磨きは丁寧にいきましょう。

② 飲み込みを良くするために体操！

- ・食事の前に首、肩、お口、舌の体操をし、筋肉を緩めましょう。

③ 食事時の姿勢や環境に注意！

- ・背筋を伸ばして座り、アゴを軽く引く姿勢が誤嚥の防止になります。
- ・一口量を少なく、ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ・食後 30 分は横にならず座ったまま休みましょう。

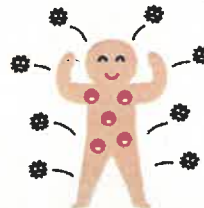
④ 水分をこまめに取りましょう！

- ・喉が渇くと飲み込みにくくなり、唾液も減ってしまいます。

⑤ 全身の健康維持！

- ・体力、筋力低下を防ぎ運動を取り入れましょう。
- ・規則正しい生活や睡眠を心掛けましょう。
- ・病気の予防、管理し健康維持をしましょう。

【介護予防等把握担当/歯科衛生士：田高智美】



にじカフェの様子♪ 体操・勉強会・ゆんたく会



にじカフェ 中部北
毎月第3水曜日 14～15時

にじカフェ 越来公民館
毎月第4水曜日 14～15時

次回は
オレンジカフェ A&W 美里店
について紹介いたします。



Instagramで情報発信中！

認知症・4つの種類と初期症状

アルツハイマー型認知症

認知症の約半数を占める



初期症状：物忘れなど

レビー小体型認知症

早いと40歳ごろ発症



初期症状：幻視、手の震えなど

血管性認知症

脳血管障害が原因



初期症状：手足のしびれなど

前頭側頭型認知症

障害にも指定



初期症状：社会性の欠如など

認知症は大きく分けて 4 種類に分類できます。

具体的には、

- ① アルツハイマー型認知症
- ② 血管性認知症
- ③ レビー小体型認知症
- ④ 前頭側頭型認知症

の4つで初期症状や特徴、原因もさまざまです。
いずれの場合も早期発見が重要なので、疑わしい場合は医療機関に相談しましょう。

○そもそも認知症とは？

認知症とは、脳に起こるさまざまな不調が原因で認知機能が低下する状態を指します。もの忘れが増えるのは年相応の変化ですが、普段行っていたことができないなど、日常生活に明らかな支障が出るのが認知症の大きな特徴です。

近年では認知症に関する新薬も発表されていますが、明確な治療法はまだ見つかっていません。現在使われている薬は脳の萎縮速度や進行を緩やかにすることを目的として使われています。

○軽度認知障害

軽度認知障害は MCI (Mild Cognitive Impairment) と呼ばれ、認知症の前段階とされています。

健康な状態と認知症の間とされており、何も対応しないと認知症に移行する確率が高いです。認知症の代表的な症状とされる記憶障害をはじめ、注意力や集中力の低下、ものごとを計画して実行できない実行機能障害などが起きます。

時には無気力になることもあります。いずれも認知症に比べると軽度ですが、自分の中で何が起こっているのかよくわからず、ご本人が戸惑うことは多いようです。



軽度認知障害の症状が出て、認知症を発症せずに健康な状態に回復するケースも少なくありません。気になることや出来事、エピソードをメモして、かかりつけ医に相談してみましょう。
分からないことがあれば地域包括支援センターへご相談を◎

【認知症地域支援推進員/作業療法士：伊禮 学】