

# ゆうばえ



— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —

## 🌸🍷 よろず介護教室を開催しました! 🍷🌸

6月29日、小江原地区ふれあいセンターにて『高齢期の難聴とコミュニケーション(会話)のポイント』をテーマに講義と意見交換を行いました。

高齢になると、耳の「聞こえ」の力が衰えてきます。難聴をそのままにしておくと、周りの会話にうまく参加できなかったり、コミュニケーションをとることが難しくなったりして、認知症やうつの原因となることがあります。



耳の血流がよくなる体操

講師：田上氏



座談会 介護について

言語聴覚士の田上先生より老人難聴者とのコミュニケーションの取り方のアドバイスがありました。以下にご紹介いたします。

- 🍷 向かい合ってゆっくり、はっきり話す
- 🍷 表情を確認しながら声の大きさを調節する
- 🍷 声をかけるときは、肩をそっとたたいたり、表情の見える位置へ注意をむけてから話しかける
- 🍷 視覚的に理解しやすい(文字、絵、ジェスチャーなど)ものを試す
- 🍷 聞こえやすい環境を整える



当日参加できなかった方へ向けて、教室の内容をYouTubeで配信いたします。右記のQRコードからご覧ください。



介護教室

## “歳をとっても、もの忘れをしても、この町で暮らし続ける” ために

高齢者に関する相談や悩みがありましたら

**お気軽にお電話下さい!**

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、認知症地域支援推進員が必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。

長崎市小江原・式見地域包括支援センター

長崎市小江原3丁目22-8

☎ 095-848-1222

開所時間8:45~17:30(日曜・祝日除く)

小江原ニュータウンバス停そば(駐車場あり)

相談は無料です  
秘密厳守いたします



# 9月は 認知症月間



今年1月1日に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、毎年9月21日は「認知症の日」、9月は「認知症月間」と定められました。

9月3日～29日に小江原地区ふれあいセンターにて、認知症に関する推薦図書などのブースを設置しました。

設置後からすぐに本が借りられ、皆さんの関心の高さがうかがえます。



9月21日には脳年齢測定会を実施しました！



認知症の人と家族の会から頂いたポスターやリーフレット等も設置しました。

認知症の人と家族の会は、認知症の方とご家族の当事者会となります。当事者同士の話がしたい、そんな時は、右記へお電話してみてくださいはでしょうか。

## 電話相談

認知症の人と家族の会（長崎県支部）  
毎週火・金曜日 10:00～16:00  
☎ 095-842-3590



# 救急安心センター 8/1からスタート

病院？ 救急車？ 迷ったら下記へお電話ください。

# #7119

または、  
☎ 095-801-1217

急なケガや病気をしたとき、救急車を呼んだ方がいいか、今すぐに病院に行った方がいいかなど、判断に迷うことがあると思います。

そんなとき、専門家からアドバイスを受けることができる電話相談窓口が救急安心センター事業（#7119）です。相談内容から緊急性が高いと判断された場合は、迅速な救急出動につなぎ、緊急性が高くないと判断された場合は受診可能な医療機関や受診のタイミングについてアドバイスを行います。

- 📞 全年齢で相談可能
  - 📞 医師・看護師が対処法などをアドバイス
  - 📞 受診可能な医療機関の案内
  - 📞 24時間365日対応
- \* 通信料は自己負担となります



[引用資料] 長崎市消防局 「救急安心センターチラシ」、長崎市 「広報ながさき」 総務省消防庁ホームページ 「救急安心センター事業（#7119）ってナニ？」

# 口腔がん・ 口腔粘膜疾患検診

無料

口腔がんとは、口の中にできるがん（悪性腫瘍）で歯肉（歯茎）や舌、頬粘膜など、歯以外のどこにでもできる可能性があります。すべてのがんの3%程度と言われており、高齢化もあり増加傾向にあります。

多くのがんと異なるのは口の中にできますので目で見る事ができるということがあげられます。初期には口内炎のように見えたり、そこだけ周囲より白っぽい、赤味が強い場合が多いです。進行した場合には手術により見た目のみでなく、食べる、話すなどの機能に大きな障害を残すことがあります。

このたび、下記要領で無料検診を行いますので、この機会に市内協力歯科医院に予約の上受診し、ぜひ検診を受けてください。



検診概要



検診期間	2024年10月1日(火)～11月30日(土)
対象	長崎市民
健診場所	長崎市歯科医師会会員協力歯科医院
検診料	無料（但し高次医療機関へ紹介の場合は費用が発生します）
申込方法	右のQRコードの協力歯科医院よりご希望の歯科医院をお選び頂き、お電話でお申し込み下さい。 お申込みの時は住所、氏名、年齢、生年月日をお伝え下さい。
お問合せ	長崎市歯科医師会 ☎ 095-846-1717

ただの口内炎と  
思っていないか？



[寄稿]  
稲澤歯科医院 稲澤医師

# マイナンバーカード を作いませんか

長崎市職員がご自宅に伺い、マイナンバーカードの申請を受け付けます。申請にかかる料金は無料です。ご希望の方は、右下のお問合せ先にご連絡ください。  
今年12月2日には保険証が廃止されますので、お早目にマイナンバーカードを申請されることをお勧めします。



長崎市の職員が伺いますので  
安心して申請できます。

申請も写真も  
無料です！

保険証として使える  
マイナンバーカードを  
作りませんか!!

ご希望の方は、  
直接お電話でご相談ください。  
お一人からでもお伺いします。

受取りに窓口まで出向くことができない方には、カードをご自宅までお持ちします。



【お問合せ先】  
長崎市役所  
住民情報課企画係 高村  
☎095-829-1424



Let's try!

# 10分間ストレッチ

## 腰痛予防

By サンハイツ×小江原・式見包括



社会福祉法人 致遠会 サンハイツと小江原・式見地域包括支援センターとのコラボ企画となります。サンハイツに在籍している理学療法士 松村氏・西氏おすすめのストレッチYouTube 動画を作成しました。今回は「腰痛予防」です。今後も毎号、シリーズでお送りします。

毎日まとまった時間をつくって運動することは難しいかもしれませんが、運動不足を解消するために、まずは毎日、今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。



左記の QRコードから ご覧ください。



65歳 以上の方

長崎市一般介護予防事業

### すこやか運動教室

運動を生活の中で習慣化 するためのお手伝いをします

[委託事業所]

社会福祉法人 致遠会 サンハイツ

#### 式見地区

会 場: 老人憩いの家 式見荘  
住 所: 式見町200-26  
日 時: 第1・第3 土曜日  
10:30~12:00  
駐車場: 6台

式見担当は 松村です♪

#### 小江原地区

会 場: 小江原  
ふれあいセンター  
住 所: 式見町3丁目20-10  
日 時: 第1・第3 火曜日  
13:30~15:00  
駐車場: 20台

小江原担当 は西です♪

## 男性のための かいごのつとめ



対 象 ご家族等をケアしている男性

場 所 小江原地区ふれあいセンター 和室  
(小江原3-20-10)

日 時 毎月第4水曜日 10:30~11:30  
参加費 無料  
申込み 不要

男性介護者は、女性よりも孤立しやすく、日々のお世話や介護に悩み、疲れている方も少なくありません。抱え込まず、その思いを吐露しませんか？お互いの話を聞くことで新たな発見やヒントも得られます。

### 認知症カフェ

### まいたけ茶屋

認知症について知り、相談できる集いの場です。どなたでも参加できます。お気軽にどうぞ♪

対 象 どなたでも

場 所 老人憩いの家 舞岳荘  
(手熊町1291-4)

日 時 毎月第2火曜日  
13:00~14:00

参加費 無料  
申込み 不要

脳トして 認知症予防に 取り組んでいます♪

Q.この漢字はなんと読むでしょう。

鮎



サンマじゃないよ

\*「男性のためのかいごのつとめ」「まいたけ茶屋」ともに、悪天候により中止する場合があります。