

令和4年発

にしき福祉相談センター かわら版

第6号2022年6月

メール相談

昨年12月1日から、Eメール相談が可能となり今年度4月1日から本格的にEメール相談の運用となりました。お気軽にご利用下さい。24時間365日送信が可能ですが、返信は開所時間内になります。メール相談の開始に伴い、開所時間が変わりました。

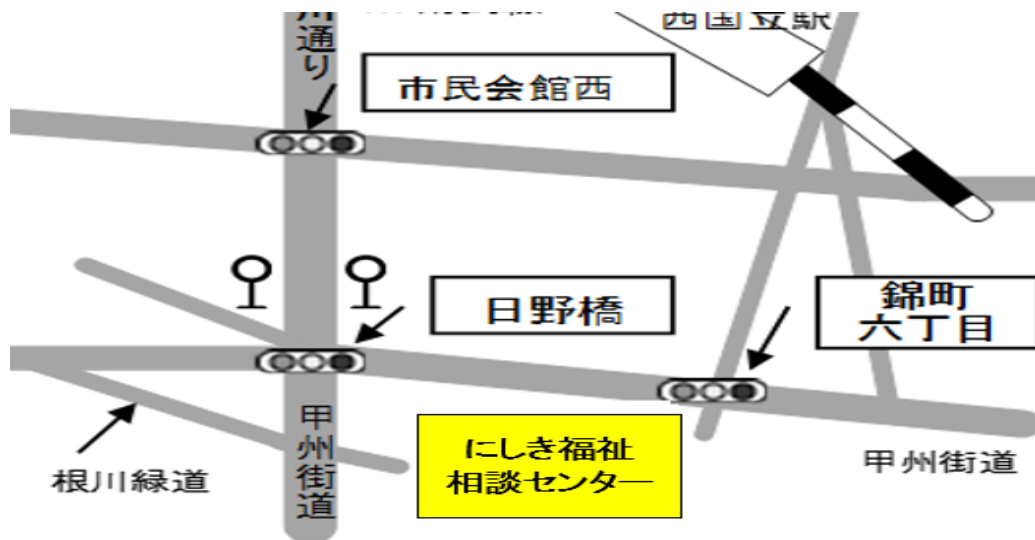
開所時間：月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

にしき福祉相談センターのメールアドレス

s-nishiki@shisei.or.jp

にしき福祉相談センター地図

☎ 042-527-0321



耳より情報



毎年6月に「歯とお口の健康習慣」にちなんで、さまざまなイベントが開催されております。最近、歯科検診を義務化にといったニュースも聞かれます。身体の異常では直ぐに受診しますが、こと歯となると我慢し後回しにしがちです。ところで、口腔ケアについて、皆さんは何を思い浮かべますか？「歯磨き」でしょうか。確かに虫歯予防のためにもお口の清潔は大切です。さらに、お口が原因で重大な病に罹ることもあります。高齢者に多い肺炎で「誤嚥性肺炎」という名前を聞いたことがあるでしょうか。飲み込みの機能が低下し食物が肺に入ってしまう炎症を起こしてしまう病気です。唾液を飲み込んでもなりません。高齢者の死亡原因の上位になります。誤嚥性肺炎を防ぐ方法として「口腔ケア」があげられます。新型コロナウイルスの話題ですっかり下火になっているインフルエンザの予防効果も、ある歯科医師の研究で明らかにされています。

エンディングノート

高齢者で一人暮らしの方が増えています。元気なときからもしもの時に備え、みずからの歩んできた人生のことを書き留めておくノートがあります。最後まで自分らしく歩ために活用してみませんか。立川市では「マイエンディングノート」と題し無料で配布しています。当センターで御用しています。





介護の情報は

地域包括支援センター・福祉相談センターは、高齢者とその家族が身近な専門職に介護の相談を受けることができる機関として、平成18年に全国の市区町村に設置されました。令和3年4月末で全国に5270か所（ランチを含めると7305か所）専門職は社会福祉士・主任介護支援専門員・医療職（看護師・保健師）の3職種になります。にしき福祉相談センターもその一翼を担っております。お気軽にご相談下さい。

皆さんにとり「介護」ということが、普段の生活のなかのどのような位置にあたりますか。年を重ねると共に体の健康が気になり、介護を受けるようになったらどうしようと不安に思うようになる場合もます。いっぽうまだまだご自身の年齢からは介護は程遠いが、親世代が介護が必要になる場合もあります。そのような時、誰に相談されますか。身近な相談場所として、先に紹介しました地域包括支援センター・福祉相談センターがあります。

介護保険が導入され、民間企業でも介護に関する情報を発信・提供・相談を受ける等力を入れています。いずれにしても超高齢社会（日本人の4人に1人は65歳以上）のなか「介護」という言葉は日常の生活に浸透し、人生100年時代といわれるなか、いかに「健康寿命」を長く保つか問われています。

無料で受けれる健康相談

高齢になると気になる、気にすることのひとつにご自身の健康ではないでしょうか。テレビでも健康づくりに関した食品・サプリメントのコマーシャルが一日中放送されています。いわゆるヘルスケア産業は30兆円事業ともいわれ、いかに健康に対し関心があるかわかります。

健康にお金をかけずに、手軽な方法が身近にあります。立川市は市の事業として「健康相談」を月2回開催し無料で受けることができます。専門職による丁寧な個別相談が受けれます。

要予約

日時：第1火曜日 午前 第3木曜日 午後

場所：立川市 健康会館

申し込み：立川市健康推進課保健事業係

電話 042-527-3272



編集後記

コロナ禍も3年目に突入し、日常生活もよく言われる“with CORONA”様式になりつつあるか。この2年間でわたちはさまざまことを学びきっかけになったかと振り返っています。しかし、「マスク」の議論はどうなるのでしょうか？マスクをしている時としていない時の印象が随分と違う経験があります。久しぶりに母親と会った時開口一番「あなた誰れ」でした。(๑) (M/M)