千住本町だより

令和７年１０月号
足立区地域包括支援センター千住本町
電話：03-3888-1510
担当：松本

高齢者に多い 誤嚥性肺炎を予防しましょう

物を飲み込む働きを嚥下機能、口から食道へ入るべき物が気管に入ってしまうことを【誤嚥（ごえん）】と言います。

誤嚥した時、唾液や食べ物などに含まれる細菌が、気管から肺に入ることで発症する肺炎を【誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）】といいます。

誤嚥性肺炎の予防のポイント

① 飲み込む力を保つ ➡ 例）あいうえお体操・あだち☆ちゅうりっぷ体操
② 病気に対する抵抗力を高める ➡ 運動習慣・低栄養状態を防ぐ
③ お口の清潔を保つ ➡ 口腔ケア　※10月30日の家族介護者教室にご参加ください♪
④ 食事の姿勢・調理の工夫 ➡ 一口の量を減らす・食べやすい形状にする

※家族介護者教室の詳細は裏面をご覧ください

絆のあんしんネットワーク連絡会　実施報告

令和７年度第２回「自分のまちを知ろう～まちの特性・課題・孤立の現状～」

今回の連絡会では、自分が暮らすまちの地域資源について知ってもらうとともに、地域性や課題をエリアごとに話し合いました。活発な意見が交わされ、参加された方々の千住愛を感じる時間となりました。

地域について皆様と一緒に考え行動していくことはとても大切だと考えております。これからも、皆様が住み慣れた地域で安心して毎日を過ごすことができるようさらなるネットワークの展開をしていきたいと思っております。

今後ともよろしくお願いします。

写真上：吉田民生委員よりご挨拶をいただきました

写真左：エリアに分かれてグループワークをしました

今後の連絡会開催日
第３回　９月20日（土）
第４回　11月26日（水）午後

家族介護者教室『いきいき口腔ケア・頭皮マッサージ』

介護中のご家族の健康維持と自身のリラックスできる場として
マッサージを実際に行いながらリラックス法を学びましょう。

日　時：10月30日（木）14：00～15：30
場　所：生涯学習センター（学びピア21）5階
参加費：無料
定　員：20名（要申込・残りわずかです）

家族介護者教室『老い支度講座―じぶんノート・ペット編―』

大切な家族であるペットのことについて一緒に考えましょう。
自分に何かあったときどんな対策ができるのか？ 事前にできることは何か？ペットを迎え入れる時から考えてほしいことなどをエンディングノートに絡めて、講師をお招きしてお話をしていただきます。

日　時：11月15日（土）10：00～11：30
場　所：生涯学習センター（学びピア21）5階
参加費：無料
定　員：20名（要申込）

せんじゅカフェ

認知症の方も認知症の家族も、地域住民の方も誰でも気軽に集える場です。
本人や家族がほっとできるようなところです。皆さんとおしゃべりをしながら楽しい時間を過ごしましょう。

日　時：10月15日（水）
　　11月19日（水）
　　12月17日（水）
　　14：00～15：00
参加費：100円（お茶・お菓子代）

もの忘れ相談

もの忘れの心配に
対して、認知症専門
医師が相談にのります。

日　時：11月12日（水）
　　13：30～15：30
相談医：河上先生（北千住眼科）
定　員：4名（要申込）
場　所：生涯学習センター7階
　　（地域包括支援センター千住本町）

各種お問い合わせ・お申込み先
足立区地域包括支援センター千住本町
住所：足立区千住5-13-5　足立区生涯学習センター7階
電話：０３－３８８８－１５１０

65才からの健康・介護相談窓口
ホウカツ
地域包括支援センター