

# えんこ 嚔呼体操 DVDを 作成しました!



申し込み・問い合わせ  
地域包括支援センター(名寄庁舎2階)  
☎01654③2111(内線3263・3265)

## 名

寄市地域包括支援センターでは、高齢者がいつまでも自分らしくいきいきと生活することができるよう介護予防の取り組みをすすめています。

今年度の介護予防の取り組みの一環として、名寄市立総合病院の理学療法士、作業療法士、介護予防サポーターの皆さんの協力のもと、「嚔呼体操」のDVDを作成しました。

「嚔呼体操」は、嚔下(飲食物を飲み込み、胃に送ること)機能、呼吸器機能、体幹機能を向上させるための体操として、名寄市立総合病院の理学療法士、作業療法士により考案されたもので、これまで各町内会や老人クラブでの介護予防教室、元気会などで実施してきました。

市内の町内会や老人クラブなどでのさまざまな行事のときに、手軽に介護予防に取り組んでいただけるよう、「嚔呼体操」DVDを町内会と老人クラブへ配付します。ぜひ皆さんで「嚔呼体操」DVDを見ながら体操を行って、介護予防に取り組みましょう。

なお、町内会や老人クラブ以外で、「嚔呼体操」DVDを利用されたい方にはDVDの貸し出しを行います。地域包括支援センターまでご連絡ください。

## 名寄市をつくっていきましょう!

認知症の人の家族や認知症の人が集い、介護について悩みや不安に感じていることなどについて語り合う、認知症カフェ「にこにこカフェ」を開催します。

お茶を飲んだりお菓子をつまみながら、気軽にお話ししませんか?

認知症の専門職、「認知症サポーターの会」会員がスタッフとしてお待ちしております。

とき 9月25日(月) 13:30~15:30  
ところ ベーカリーイシダ横のログハウス(西4南2)  
対象者 認知症の人の家族および認知症の人  
参加費 1人200円(飲み物代込み)  
申込期限 9月22日(金)  
共催 名寄市社会福祉協議会

※開催場所は変更になる場合があります。

毎月25日に開催します。次回開催場所はお問い合わせください。

要申込

認知症カフェ

にこにこ  
カフェ



① ストレッチと椅子に座って行う体操 (15分程度)

③ 肩こりをほぐす体操 (7分程度)

嚙呼体操の内容

② ストレッチと寝ている状態で行う体操 (15分程度)

④ 飲み込みにくさを解消するための体操 (7分程度)



豊栄町内会で毎月1回(第1月曜日)に行われている元気会を取材し、実際に体操に取り組んだ感想を聞きました!



感想 ☺

- ・画面を見ながらできるので分かりやすかった!
- ・次に何の体操をするか、文字が入っているので良かった!
- ・みんなで楽しく行うことができました!

## DVDを活用し、みなさんと元気な

### 認知症サポーターになりませんか

認知症サポーターは、「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解した、認知症の人やその家族の「応援者」です。現在、名寄市には1,513人の認知症サポーターが養成されています。

皆さんも認知症サポーターになってみませんか?

次のとおり「認知症サポーター養成講座」を開催しますので、ぜひ参加ください。

とき	10月2日(月) 13:30~15:00
ところ	駅前交流プラザ「よろーな」大会議室
申込期限	9月27日(水)
持ち物	筆記用具(教材は当日配布します)