



糸島市前原西 地域包括支援センター便り

No.4 (年4回発行)
令和6年2月1日
編集・発行
糸島市前原西
地域包括支援センター

回覧

専門職がみなさんの生活習慣改善を サポートします

チャレンジ訪問

運動器機能向上 口腔機能向上 栄養改善



介護予防・日常生活支援総合事業のうち、**理学療法士**や**歯科衛生士**、**管理栄養士**等の専門職が自宅に伺い、短期集中的（月1回、最長6ヶ月）に介護予防に関する相談や指導を行うサービスです。対象者は、要支援1-2の認定を受けた人、生活状況や身体状況を調査し、サービスの必要性があると認められた人です。

管理栄養士の訪問をご紹介します

栄養改善

食生活の状況を確認し、元気でいられるように食事や調理のアドバイスをします。



管理 栄養士

管理栄養士の訪問を受けるようになったきっかけは何ですか？



独り暮らしで総菜中心の食事。10年で体重10kg減って、体力も落ちた。何を買って、何を作ったらいいか分からなくて。



栄養改善のために 取り組んだことは何ですか？



85歳

食生活の問題点を
教えてもらいました。

食事内容を評価

タンパク質と
鉄分が不足
していますね



ヘルパーさんと一緒に鉄分補給、タンパク質を補える献立を習いました。

何を買えば
いいか分
かりやす
くなりました。



献立を考
えて作る
のに役立
っています。



取り組みの成果

3食、タンパク質や鉄分を意識した食事を心がけるようになりました。
地域の人たちといつでも元気に交流したい。



グランドゴルフ大会
に参加！優勝しました

歯科衛生士の訪問をご紹介します

口腔機能向上

お口の状況を確認し、
口腔のお手入れやお口の体操
のアドバイスをします。



歯科 衛生士

歯科衛生士の訪問
を受けるように
なったきっかけは
何ですか？



(90歳)

食事の時のムセ
や話しづらさが
あって、大好き
なカラオケから
も遠のいていた
ことがきっかけ
です。

口腔機能向上のために 取り組んだことは何ですか？



舌圧



パタカラ

口腔機能を評価

測定器で毎月計測してもらいました。



誤嚥性肺炎予防
飲み込む力改善

訓練専用の吹き戻しを
使い自主練習をしました。

ブクブクうがいは
習慣として続けています。

発声練習の仕方も教えてもらい、一音ずつ
区切って声を出すように意識しました。

取り組みの成果

年を取っても意欲と目標
を持ちたいね。

カラオケサークルに顔
を出しています。

地域の旅行に出かけて
広い場所でカラオケを
して気持ちよかったよ。

高音が出せるように
これからも訓練したいね。



地域の日帰り旅行に参加！
カラオケを披露しました♡

いつまでも **地域で元気** に過ごす為に
今、自分に出来ることは何か？
考えてみませんか？



■糸島市前原西地域包括支援センター（担当圏域：前原・南風・加布里校区）
住所：福岡県糸島市富508-4（特別養護老人ホーム「富の里」内）
開所時間：月～土（祝日、12月29日～1月3日を除く）8:30～17:15
*ただし、緊急の場合は休日・夜間・早朝などの時間も対応します。
☎ 092-324-5600 Fax 092-324-5610
E-mail : maebarunishi@jiaikai-fuk.or.jp

