

広報 ひらの



2021.9月号 No.304



窓口のお呼び出し状況

平野区ホームページまたは右記QRコードにて住民情報課・保険年金課と保健福祉課(地域福祉・介護保険)の「お呼び出し番号」「待ち人数」が確認できます。



平野区ホームページ

区の人口 190,530人
世帯数 92,517世帯
[令和3年8月1日現在推計]

9月は高齢者福祉月間です

高齢者の社会参加意欲を高めることを目的に、毎年9月を高齢者福祉月間と定めています。いつまでも、いきいきと毎日をご過ごしましょう。

ウイルスに負けず、心身の健康を維持しフレイルを予防しましょう!

【フレイルとは】 病気ではなくても加齢により筋力や食欲が落ち、心と身体が弱っている状態です。(虚弱状態といえます)

フレイル予防の3本柱

- 食生活** 筋肉量を維持するために肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質をしっかりととりましょう。美味しく食べるために、お口の健康も大切です。“パタカラ体操”で、食べる時に必要な唇や舌の動きをスムーズにしましょう。
- 運動** 適度な運動を継続して、筋肉量を維持していくことが大切です。筋肉量を増やす筋力運動を行いましょう。自宅でできる運動(体操やスクワットなど)や家事などで座っている時間を減らしましょう。
- 社会参加** 家族や友人との交流が多いと、こころの健康を維持することにもつながります。電話やメール、SNSなどを活用した交流でこころの健康を保ちましょう。

パタカラ体操

「パタカラ」と発音する時の唇や舌の動きが食事をする時の動きと同じなのです。ですので、パタカラ体操をすると、食べ物を押し潰したり、丸めたり、飲み込んだりする口の動作がスムーズになります。「パタカラ」「パタカラ」「パタカラ」の一連を大きな声ではっきりと5回繰り返します。「パッ・パッ・パッ」「タッ・タッ・タッ」「カッ・カッ・カッ」「ラッ・ラッ・ラッ」と破裂させるように発音すると効果的です。



- 「パ」くちびるのトレーニング
- 「タ」舌前方のトレーニング
- 「カ」舌後方のトレーニング
- 「ラ」舌の先をまるめるトレーニング

問合せ保健福祉課(保健活動)③窓口 電話4302-9968

いきいき脳活だより

脳を活性化することは、認知症予防につながるとされています。平野区では、認知症予防推進事業として「いきいき脳活」に取り組んでいます。

平野区 いきいき脳活だより [検索](#)

認知症ケアパス

平野区の医療と介護等の専門職や地域の団体でつくる連絡会では、「平野区版 認知症ケアパス」を配布しています。認知症を発症した時から進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受けるとよいのか?の参考にご活用ください。



問合せ保健福祉課(地域福祉)③窓口 電話4302-9857

ぼちぼちやってみよ! スマホでぼちっと介護予防

コロナで「できない」と感じる今だからこそ

おうちのんびり運動するなら
集まるときはマスクと換気で感染対策を
おうちでも、ひとりでも。自分のペースで無理せず続けられる百歳体操やかんたんストレッチで、筋力低下を防ぎましょう!

お口の健康、今がチャンス!
マスクで口元が隠れがちな今、こっそりお口の体操しちゃいましょう!
歯みがき+歯科受診でメンテナンスも大切。

あきらめないで! 人とのつながり
「おはようさん」「おおきに」も、ちょっとのつもりで長電話も。「楽しい」「ひとりじゃない」ってわかったら、それは全部介護予防に効果あります!

お口のケアしてこないといけないこと! 噛みごたえのあるものもおいしく! 表情が豊かになって若々しく! お口を清潔に保って感染症予防!

筋力づくりには運動とたんぱく質どちらも必要

やせたらアカン! シニアの食事
外出の機会が減って食欲もなくなりがち。リズム正しい生活を心がけ、3食よく噛んで、味わって食べましょう!

あなたの好きなこと得意なことを必要としている人がいます! 介護予防ポイント事業

健康のために利用してねー!

大阪市認知症アプリのダウンロードはコチラ

資料提供:大阪市福祉局高齢者施策部 ▲

平野区役所政策推進課

編集・発行 〒547-8580 大阪市平野区背戸口3-8-19 電話4302-9683 4302-9880
https://www.city.osaka.lg.jp/hirano/ (音声版も公開中)

市の制度や手続き、イベント情報などの問い合わせは

大阪市総合コールセンター(なにわコール) (8:00~21:00・年中無休)
電話4301-7285 6644-4894

「広報ひらの」は、平野区内の「区役所・地下鉄各駅・JR平野駅・JR加美駅・郵便局・ローソン(一部除く)・おもな公共施設など」へ設置しています。※数に限りがあります。

● 広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。広告掲載のお問い合わせは政策推進課(政策推進)③番窓口(電話4302-9683)へ。