

いるかの会だより



【発行】高砂市認知症の人をささえる家族の会「いるかの会」

【事務局】社会福祉法人 高砂市社会福祉協議会（地域福祉課）

〒676-0023 高砂市高砂町松波町 440-35 高砂市ユーアイ福祉交流センター内

(TEL 079-444-3020 / FAX 079-443-0505)

2022. 2月



1月の行事報告



～ワイワイがやがやお話し会を開催しました（6名参加）～

1月17日（月）、高砂市ユーアイ福祉交流センター1階 研修室で、「ワイワイがやがやお話し会」を開催しました。6名の参加があり、それぞれの介護について近況や体験談を話し合いました。久しぶりに参加された会員さんもおられ、それぞれに日々感じることや心の内の不安や思いをみんなで話し合い、活発に情報交換し、充実した時間が過ごせることができました。



参加された方の感想

- みなさんと会えてとても嬉しかった。いろいろな話しが聞けてよかったです。
- 長い間例会に来ていなかったのですが、久しぶりに来ていろいろと参考になり、とても良かったです。いつ自分が介護を受けるようになるかわからないので、勉強になりました。
- 介護をされている事で、みなさん大変で自分だけではないんだなとわかります。それぞれの介護のお話しを聞くことができ、少し自分の気持ちが楽になりました。

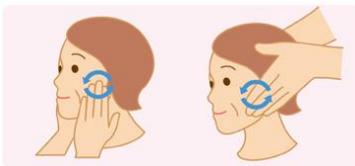
だ液腺マッサージって？

今回、「だ液腺マッサージ」について話題がでたので、ご紹介します。

高齢になるとだ液は出にくくなり、食事が口から摂れなくなったりすると、ますます口腔乾燥は進んでしまいます。だ液腺を優しくマッサージすることで、だ液の分泌が促され、潤いのある健康的なお口に近づきます。

口の中の細菌は歯周炎だけでなく、口の粘膜の炎症の原因になり、これらの炎症は口から全身に影響を及ぼし、免疫機能の低下を招くことがあります。口は体の一部であり、お口の健康は全身の健康にもつながっているのです。

①耳下腺（じかせん）



耳たぶのやや前方、上の奥歯あたりのほほに人差し指をあて、指全体で優しく押します。酸っぱい食べ物を想像するとスーッとだ液が出てくる所です。（5～10回繰り返し）

②顎下腺（がっかせん）



顎下腺は、あごの骨の内側のやわらかい部分です。指をあて、耳の下からあごの先までやさしく押します。（5～10回繰り返し）

③舌下腺（ぜっかせん）



舌下腺は、あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根にあります。下顎から舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと押します。（5～10回繰り返し）

12月の行事報告

～ クリスマス交流会を開催しました！（7名参加）～



12月13日（月）、クリスマス交流会を開催しました。今年度は昨年に引き続き、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、高砂市ユアアイ福祉交流センター2階・交流スペース6で、近況の報告や恒例のビンゴゲームでのプレゼント交換を行いました。久しぶりに参加された会員さんもおられ、それぞれの近況や日頃の介護などについて、情報交換をしました。短い時間ではありましたが楽しいひと時を過ごし、会員の親睦を深めることができました。

なかなかビンゴになりません…。まだかな？



プレゼントと一緒にハイチーズ！

お気軽にご参加ください

いるかの会だよりの発送作業は、偶数月の第1月曜日に高砂市ユアアイ福祉交流センター1階 研修室で、13時30分より行います。発送作業の後14時30分から15時30分まで、会員による「家族のための介護相談」として相談会を開催します！



いるかの会 行事のお知らせ



～2月のいるかの会～

すずらんの会・子いるかの会合同行事

2月24日（木）に予定しておりました「第2回 阿字観」は、**新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。**

ご参加される予定だった方々には大変申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

～3月のいるかの会～

優しい認知症ケア

「ユマニチュード」



- 【日時】3月14日（月）13：30～15：30
 - 【場所】高砂市ユアアイ福祉交流センター1階 交流スペース1・2
 - 【内容】フランス発祥の認知症ケア技法の「ユマニチュード」について
 - 【講師】特別養護老人ホーム常寿園 施設長 長谷川 均 氏
- ※事前にお申し込みください

【申込み・問合せ先】 高砂市社会福祉協議会（TEL 079-444-3020）