

# 熊野おとしより相談センターだより 夏号 (熊野地域包括支援センター)

## ～担当地域～

板橋2丁目(18番～21番、54番、55番)  
 大山金井町  
 大山東町(1番～16番、18番、26番、27番、29番)  
 熊野町、中丸町、幸町(1番～6番)、南町



## サロンのご紹介

『華の会』は、平成22年におとしより相談センター主催の会食サロンの卒業生が設立したサロンです。引きこもりを防止して、末永く元気に過ごせることを目的にサロンを始め、現在は7名のメンバーで活動しています。

『華の会』は、月に2回「中丸いこいの家」にて活動しています。月に1度、保健師や歯科衛生士等を迎えて勉強会を開くほか、メンバー同士で内容を決め、折り紙や脳トレ等の活動を行っています。取材に伺った日は、赤塚健康福祉センターの市東先生による運動を行っていました。

メンバーのお1人は「みんなの体験談を聞くことはとても役立ちます。自分が同じような体験をしたとき、先に話を聞いていて助かりました。」と話します。

代表者の江崎さんをはじめ、皆さんが口々に結局、人は一人じゃ生きられない。支えあいです。メンバー同士、これからもなんとかサロン

活動を続けていきたいです。」とおっしゃっていました。

いこいの家がサロンメンバーの居場所になり、足を運ぶことで、毎日の元気につながっています。皆さんも『華の会』の活動にぜひ参加してみたいかがでしょうか。



「中丸いこいの家で活動されている『華の会』のみなさん」

新規会員募集中!

## 熊野おとしより相談センターのホームページを開設しています。

地域の情報や、季節の風景等、地域のケアマネジャーさんや住民の皆様へ、情報発信しています。ぜひご覧ください。

「熊野地域包括支援センター」で、検索してみてください。



## 「熊野地区ネットワーク会議委員紹介」 花島歯科・花島直樹先生に伺いました。



👉 ネットワーク委員に選ばれたきっかけは？  
 📍 東京都板橋区歯科医師会の社会保険・介護保険や介護予防担当理事をしてきたことをきっかけに選任された。  
 📍 地域における歯科医療についてお聞かせください。  
 📍 食事や生活のための医療だと考えている。歯が痛くなくても支障が起きていく。「痛い」以外にも口の機能に関して気になったら歯医者に行ってみるのがベストです。熊野地域は、新築マンションも増え、新しく住む人と以前からの人が混在している地域だと思います。  
 📍 先生はとても忙しくされていますが、診療時間は確保されているのでしょうか。  
 📍 熊野は実家。今は治療をやっていないが、父である院長が健在。自分は埼玉から通っている。↓

↓ 助手は置かず一人でやっている  
 ので訪問も行くが難しい。上板橋地域の校医や都の仕事もあり、いつも熊野にいるとは限らない。新規の患者というより、入歯等のメンテナンスを行うことが多い。  
 📍 地域医療で気になることは？  
 📍 個人情報がかせになり、地域の互助・共助が難しいと感じている。インフォーマル（住民主体）の支援を充実させていかないと介護保険が破綻するのではないかと、心配している。今後は、介護予防が重要になってくる。  
 歯科診療は、虫歯治療が主ではない。口腔ケアも重要。健康に過ごすには飲み込みの問題や、いつ磨くか、いつ食事を摂るか、砂糖の怖さ等、知識を得れば問題ない。若い人も含めて、今の歯科に関する知識が、その後の健康状態に掛かってくると言っても、過言ではない。  
 他には「慢性閉塞性肺疾患」による喫煙の怖さも伝えたい。  
 『禁煙は、お金がたまる介護予防』  
 📍 先生のマイブームを教えてください。  
 📍 自分の住む埼玉県では、エビデンスに基づき「歩きで健康長寿」を推進しており、健康マイレージが付き、何かもらえる。自分は、通勤に車は使わず歩く。今、ポケモン・GOにはまっており、歩行時には周りに十分注意しながら歩いている。ポケモン・GOが始まってから十か月経つが、すでに一千キロを制覇した。  
 📍 最後に一言お願いします。  
 『介護予防の3本柱・・・  
**食事 運動 禁たばこ**』

### 食中毒や脱水症 に注意！

📍 今この季節は、高温多湿になりやすく食中毒に注意が必要です。  
 中でもブドウ球菌は、私たちが普段食べているおにぎりやサンドイッチ・お弁当等が発生源となることがあります。普段から、調理前後や食事をする前は、石鹸で手洗いをしっかりとしましょう。また食べ物に、少しでも色が変わったリ、匂いが気になるときは食べないようにししましょう。  
 食中毒症状としては、嘔吐・下痢や腹痛等が起こり、そのため脱水症につながることもあるので、注意してください。  
 水分補給を行う際には、冷たい水を避け、白湯やスポーツドリンク等で脱水症を予防しましょう。

（厚生労働ホームページより抜粋）

お気軽に、  
ご相談ください。



熊野おとしより相談センター窓口開設時間

月曜日～土曜日（日祝休）  
9:00～17:00

〒173-0026 板橋区中丸町27-11（中丸いこいの家内）  
 熊野おとしより相談センター（地域包括支援センター）  
 【電話 03-5926-6566】 【FAX 03-3973-3531】