

# 安佐・安佐南 地域包括だより

広島市安佐・安佐南地域包括支援センター

〒731-0121

広島市安佐南区中須 2-19-6 3階

TEL (082) 879-1876 FAX (082) 879-7764

2024年10月発行 NO.74



## 広島市安佐・安佐南地域包括支援センターって？

安佐中学校区・安佐南中学校区で、総合的に相談を受けたり、介護予防の推進、権利擁護、虐待の早期発見・防止などの支援を行うセンターです。



## オーラルフレイルをご存じですか？



8月22日に古市公民館と共に、ふるいちけんこう大学院を行いました。今回は、口腔ケア「お口の健康について」をテーマに、コープ共立歯科の歯科衛生士の松浦さんと井上さん、歯科技工士の前田さんを講師に迎え、お口の健康のために気を付けるべきことや普段の生活でも気軽に行うことのできるお口の体操についてお話をいただきました。

オーラルフレイルとは、歯やお口の働きの虚弱化という意味です。300万人の高齢者がフレイル状態になっていると言われています。講義の前半ではオーラルフレイルのサインや、オーラルフレイルを招く3つの要因（社会参加・バランスの良い食事・運動の欠如）について教えていただきました。また、オーラルフレイルの予防に有効な方法として、より効果的な歯磨き・入れ歯磨きの方法、定期的な歯科受診の重要性などについても教えていただきました。



後半では、普段の生活でも気軽に行えるようなお口の体操について教えていただきました。なかでも、あー・いー・うー・べー・と口を大きく動かす「あいうべ体操」は、童謡のきらきらぼしに合わせて行うと簡単に行えるということで、参加されていた皆さんも実際にされていました。

あいうべ体操は、福岡みらいクリニックの今井一彰院長が考案された、口呼吸を鼻呼吸に変えるお口の体操です。口呼吸は虫歯や歯周病、口内炎などさまざまな悪影響を及ぼします。また、口呼吸を鼻呼吸に変えるだけでなく、フェイスラインが引き締まるといった小顔効果もあるそうです。早い方では、3週間で効果がみられるそうです。気軽に行える体操なので、皆さんも普段の生活でぜひ取り入れてみてください。



※この写真の掲載につきましては、ご参加いただいた方のご了解をいただいております。

# 訪問購入のトラブルに注意！



みなさん、「訪問購入」を知っていますか？

現在、購入業者が自宅に来て物品を買い取る、いわゆる「訪問購入」に関する相談が多く寄せられています。「不用品はありませんか？」などと、電話で不用品の回収を装って接触してきます。実際に、安佐南区でも購入業者から電話があり、自宅に業者が来て、勝手に引き出しを開けて物品等を強引に持って帰ってしまうという被害がありました。

多くの場合、まず電話をかけてきて、来訪の承諾を得た後、家に上がり、売るつもりのないものを強引に買い取ろうとします。また、突然訪問、しつこく勧誘してくるケースもあります。

訪問購入では、買い取る物品名や価格を記載した書面「法定書面」を交付しなければなりませんが、法定書面が渡されていないケースや法定書面を受け取ってから8日間はクリーリング・オフができるにも関わらず、そのことを伝えないケースが多くあります。

購入業者から電話がかかってきても、安易に訪問を承諾しないようにしましょう。

トラブルになった場合や、不安がある場合は周囲の人や消費生活センターに相談しましょう。

※消費者ホットライン「188(いやや)」

※警察相談専用電話「#9110」

特殊詐欺等のご相談は 安佐南警察署へ ☎ 874-0110



## 2024年 <10月・11月・12月の地域包括支援センターの予定>

- 10月7日（月）13:30～14:30  
大町集会所 のびのびサロン 「病気の予防と健診について」

- 10月9日（水）10:00～11:00  
毘沙門台学区集会所 「成年後見人制度と相続について」

- 11月13日（水）10:00～11:00  
毘沙門台学区集会所 「認知症予防にも！体を動かそう！」

- 11月13日（水）13:30～14:30  
安東公民館 やすひがしハツラツ塾  
「自宅でも取り組める イスに座った体操」



お問い合わせ先

広島市安佐・安佐南地域包括支援センター

電話：082-879-1876