

介護保険認定の申請は年を重ね運動器の機能低下によるものと生活習慣病によるものと全体の6割以上も占めています、足、腰を鍛えて少しずつでも体の貯金を行なって誰れもが住み慣れた地域で自分らしく生活して暮らしませんか。

今、施設で力を入れて取り組んでる予防の一つでもあります

高齢者は歯の数の減少や、だ液の分泌が減る、飲み込む機能が衰えることから栄養を取りにくくなったり、口内に殺菌が繁殖しやすくなったりしますそのため低栄養や気道感染、肺炎の原因となることもあります 歯と口腔の状態は全身の健康に関係してきます 歯がしっかりしているかどうかは、栄養がきちんと取れているか、体を動かすときに歯を食いしばれるかなどに関係してきます、肺炎予防との関係を言うと高齢期にはだ液や飲食物が誤って気管（気道）に入りやすく、その中の細菌により肺炎（誤嚥性肺炎）を起こしやすく、肺炎は衰弱、そして寝たきりの原因になりやすいため口腔ケアを行う事で40%は未然に防ぐことができます。

- ◆しっかり良く噛んで食べる
- ◆バランスの良い食事を美味しくとる
- ◆姿勢に注意して食べる
- ◆たくさんおしゃべりする
- ◆歌をうったり、早口言葉にチャレンジ



食事は健康の源と言うように健康維持に大切な食事の要素として、身体を維持する「タンパク質」と活動するための「エネルギー」の2つがあげられます、この2つが不足した状態を「低栄養」と言います。

予防のポイントとして主食（ご飯、麺、パン）と主菜（肉、魚、大豆食品）をしっかりとって下さい。そして間食に牛乳、チーズ、アイスクリーム、プリン等のタンパク質を多く含む食物を意識するなど、バランス良く意識して食事を摂取する必要があります。

焼き肉、等食べる前に野菜を十分に摂取してからの方が身体に優しいでしょう。

介護保険は40歳以上の国民全員が介護の必要の有無にかかわらず、加入しなければならない社会保険です。介護保険は介護サービスを受ける被保険者が申請をして運営者である市町村がそれを認めて、初めて利用できる保険です。

申請は本人か代理人が市町村の窓口で行います。申請には「介護保険申請書」と「被保険者書」が必要ですこのとき「主治医の意見書」を書いてもらう医師の名前を届ける必要もあります。

申請が済むと市町村から調査員が訪問し面接調査が行われ、その時の調査結果が要介護度を判定する材料になります。この結果を受けてコンピューターによる1次判定、その後市町村から任命された専門家による2次判定が行われ、要介護度が決定します。

以上、介護予防と介護保険についてお話しました。ご清聴ありがとうございました。

国際奉仕委員会…姉妹クラブ来葉行事について

創立 40 周年記念式典並びに国際諸行事について案内致しました。例会前に受付をさせていただきました。なるべくお早めに返事を頂きたいをお願いします。また、奥様ご同伴の場合は 2 とご記入ください。大勢の方のご参加をよろしくお願い申し上げます。



- ・野口正夫…寒さ厳しい折、ご自愛を
- ・飯高…良い事が有りました（お孫さん誕生、双子の女の子です）
- ・宮間…誕生日祝いをありがとうございます。
- ・川城…世界平和を祈念して
- ・松本…情報広報委員長に任命されました。一級建築士事務所を開設しました。よろしくお願いします。



本日の出席	総 数	対象者	出 席	欠 席	出席率	LINEBOOK	合 計	次週のプログラム	1月26日(火) クラブフォーラム 創立40周年記念特別委員会 東天紅 点鐘12:30
	58 名	54 名	44 名	10 名	81.48 %		16,000 円		
前々回修正	メーキャップ		出 席	欠 席	出席率		累 計		
	0 名		54 名	0 名	100 %		1,092,000 円		

広報情報委員会
 【委員長】松本 忍
 【副委員長】海寶勘一
 【委員】能勢正明 米田純一郎
 【兼任委員】平良真人 山木克史 中谷喜貞