



## 脱水で動けなくなるってホント!?

おうもんきんゆうかいしょう

「横紋筋融解症」って聞いたことありますか？

筋肉の組織が壊され、壊死を起こすことから発症する病気です。

**きっかけ** トイレに行くの億劫だなあ。飲むの控えよう。  
転倒や体調不良で食事や水分が摂れなかった

- 極度の脱水
- 筋肉細胞の損傷
- 筋肉痛・しびれ・こわばり



## フィットさんのつどい

地域でニャオざね元気体操を運営している、さくらフィットの皆さんで情報交換会が行われました。日頃の活動での疑問や、工夫など話し合われ、包括支援センターとしても、地域の声の一部をお聴きすることができました。

これからも地域の皆さんと一緒に楽しく健康づくりしていきましょう♪



春の健康づくり川柳  
「水を飲み 散歩 話に  
花が咲き♪」



発行 大里広域地域包括支援センター玉の緒  
〒360-0002 熊谷市大塚179-2  
☎ 048-525-5621(直通)  
048-527-3555(時間外)  
E-メール [hokatsu@tamanoo.jp](mailto:hokatsu@tamanoo.jp)

※時間外や休日でもお電話でのご相談は可能です。  
(相談の費用は無料です。秘密は厳守致します。)

玉の緒 担当圏域(熊谷北東部)

池上、今井、大塚、小曾根、上川上、下川上、上中条、  
上之の一部、肥塚、中央、中西の一部、箱田



# 手打ち

## 上川上 そば祭り



およそ5年ぶりの開催となった上川上長寿会主催の『そば祭り』  
NPOそば打ち会の方々が朝8時からそば道場でおいしいおそばを  
打ち、振舞って下さいました(^▽^)  
おいしいおそばに舌鼓を打ちながら、  
笑顔溢れる昼食の一時となりました。



## ケアマネ情報交換会



玉の緒圏域には8つの居宅事業所があり（R6年4月から1事業所追加）  
定期的集まって情報共有を行っています。その集まりの中で勉強会を  
開催し、より良い支援ができるよう学びの場の機会を作っています!!

熊谷総合病院 リハビリテーション科  
言語聴覚士 稲田先生



R6.1.26

テーマ:嚥下障害ってなぜおこるの？

飲み込みの基礎知識や誤嚥性の肺炎予防(●口の中を清潔に保つ ●病気に対する抵抗力を高める ●飲み込む力を保つ)や言語聴覚士の役割等

歯科衛生士会 針ヶ谷先生



R6.3.22

テーマ:口腔機能向上アセスメントの記入方法等について

噛めなくなることの弊害(低栄養・転倒骨折・認知症)、口腔ケアのアセスメントについて等