

口のケアと体操で口腔機能を保つ

フレイルを防いで健康に過ごそう

問い合わせ先=長寿社会課(☎321-1319)

「フレイル」は、年齢を重ねることで生じる心身が衰えた状態のことです。食べたり話したりする口腔機能を保つことが予防と改善につながります。

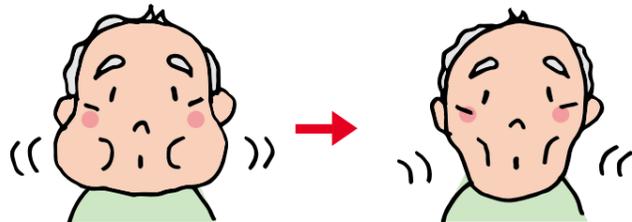
歯が抜けたり入れ歯が合わなかったりすると、かむ力が弱まります。やわらかい物を食べることが多くなり、口の周りの筋力が低下。食事や会話がうまくできなくなるため、栄養が偏ったり、人との関わりがおっくうになって引きこもりがちになったりするなど、フレイルを引き起こす要因になります。フレイルの予防には、口の機能を保つことが重要です。歯磨きや入れ歯の掃除などの口腔ケアをこまめに行い、清潔に保つように心がけてください。よくかんで食べたり、本や新聞を声に出して読んだりすることも効果的です。

今回は、本紙 12月15日号で脳トレなど認知機能のフレイル予防を紹介します。

口腔機能体操

口腔機能体操で、意識的に口を動かしましょう。毎日5回1セットを目標に、口の健康からフレイルを予防してください。

- 口を閉じた状態で頬を膨らませ、すぼめます



- 口を大きく開け舌を出して、引っ込めます



- 舌を出して、左右に動かします



My City's Angel ~わが家の天使~

ご飯大好き、毎日元気いっぱいあっちゃん家族の宝物です。成長が楽しみですだね



堀 篤人くん (1歳3か月の男子)

いつも元気な康晟くん。家族みんなにも元気を与えてくれます。これからもよろしくね



高橋 康晟くん (10か月の男子)

080・6817・7234
 ●一人で悩まずに相談を心の健康の相談窓口
 悩みや不安を一人で抱えていませんか。誰かに話すことで心が軽くなる場合があります。周りの人に話してみてください。相談できる人がいないときは、市や国が開設している相談窓口にご相談してください。
 ●電話相談窓口と日時 障害福祉課(☎321・1358) 11月~金曜日、午前8時30分~午後5時15分

●この健康相談統一ダイヤル(☎0570・064・556) 11月~金曜日(祝日を除く)、午前9時~午後10時
 ●悩みを相談されたら 悩んでいる人から相談されたときは、相手の話を聞くことを心がけてください。話を聞くだけでも、相談した人の心を軽くすることができます。
 ●日時 12月2日・9日・16日・23日

●この水曜日、午後1時30分~3時30分 ●会場 市総合保健センター2階 障害者支援SOSセンター・ばるーん ●内容 ハローワーク高崎の職員による就労相談 ●対象 障害のある人 ●費用 無料 ●お問い合わせ先 障害者支援SOSセンター・ばるーん(☎325・0111)へ
 ●寄せられた善意 市社会福祉協議会へ(敬称略) 植松 勲 15万円

保健予防課.....☎027-381-6112	群馬保健センター.....☎027-373-2764
健康課母子保健担当...☎027-381-6113	新町保健センター.....☎0274-42-1241
健康課健康づくり担当☎027-381-6114	吉井保健センター.....☎027-387-1201
箕郷保健センター.....☎027-371-9060	榛名・倉瀬保健センター.....☎027-374-4700

●12月のミニがんセット検診
 ●日時 12月8日(火)・14日(月)・17日(木) ●受付時間 午後2時~3時 ●会場 市総合保健センター2階 健康検診センター ●種類と対象
 ①胸部(肺がん・結核) ②大腸がん ③40歳以上の胃がん(リンスウ) ④40歳、45歳と50歳以上で、平成29年度以降に市の検診を受けていない人 ④前立腺がん ⑤50歳以上の男性 ●費用 ①③④⑤5000円 ①で喫煙状況などにより喀痰検査が必要な人は別途5000円 ②8000円、70歳以上(①は65歳以上)と生活保護世帯・市民税非課税世帯の人は無料 ●持ってくる物 健康づくり受診券 ●申し込み 予約専用電話(☎381・6114、6115)へ
 ●お問い合わせ先 健康課健康づくり担当
 ●成人歯科健診でいつまでも健康な歯に
 ●日時 12月2日(水)午後1時30分~

●4時 ●会場 市役所2階 長寿社会課 ●内容 認知症の症状や治療についての医師による相談 ●対象 市内に在住で、認知症について悩みや不安のある人かその家族 ●定員 4人(予約制) ●費用 無料 ●申し込み 11月30日(月)までに、長寿社会課(☎321・1319)へ
 ●このころの病を抱える人のストレッチ体操教室
 ●日時 12月8日(火)午前10時~11時30分 ●会場 市総合保健センター1階 運動室 ●内容 楽しく体を動かし、健康増進を図る ●対象 市内に在住のうつ病や統合失調症などの人 ●定員 先着8人 ●費用 無料 ●持ってくる物 体育館シューズ、タオル ●申し込み 12月4日(金)までに、障害福祉課(☎321・1358)へ
 ●がん患者とその家族のための地域がんサロン
 ぴあサボぐんまは、がん体験者などに悩みや不安を相談できるがんサロンを開催します。電話による相談は随時受け付けています。
 ●期日と会場 12月8日(火) 自遊空間みちくさ(新町) 20日(日) 総合福祉センター3階 ボランティアルーム ●時間 午後1時~3時 ●費用 無料 ●申し込み 当日直接会場へ ●お問い合わせ先 同事務局(☎

