

介護のとびら

問い合わせ先
地域包括支援センター 電話(31)25100

介護予防のためには口の健康も大切です

1. 口腔機能の状態が悪い人ほど 老化のスピードも早い

□の中の健康度は、自分の歯の数だけではなく、歯周病、かむ力、飲み込む力、唾液の分泌量といったさまざまな要素がかかわっています。これらの状態が低下するほど、老化のスピードも早くなっていきます。

◆□の健康と全身の健康の関係◆

- * 歯周病があると、心臓病、脳血管疾患、糖尿病、骨粗しょう症などになりやすい
- * かむ力が弱くなると運動能力も衰える
- * かむ力の弱い人ほど骨密度が低い
- * 歯の本数が少ない人ほど認知症になりやすい
- * □の中の健康度が低い人ほど低栄養や閉じこもりになりやすい
- * □の中の不衛生や飲み込みの機能低下は肺炎の原因になる

2. 3つのうちどれか1つでも当てはまる方は今日から口腔ケアを始めましょう！

- 最近、固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物などでむせることがある
- □の渇きが気になる

3. □の健康度をアップするポイント

- ①食後は必ず歯を磨く
- ②入れ歯は毎日洗浄する
- ③□の体操を習慣にする(□体操で頬や舌唇を鍛えると、噛む力や飲み込む力が向上するだけでなく、唾液が出やすくなる、表情が若々しくなるなどの効果があります。)
- ④よく噛んで食べる
- ⑤姿勢よく食べる

口腔体操の方法



ままたま
じくすぼ
閉じたり
おほせたり
口をほせたり



出し
左右に
大きく動か
舌を上下
舌を動かす



口を大きく
舌を出したり
舌を動かす

●□の中に問題を抱えていると、食事がおいしく摂れないだけでなく、体を動かすことや人と交流することに消極的になるなど生活全体が不活発になり、要介護状態に移行しやすくなります。自分らしくいきいきと暮らしていくために、□の健康も意識しましょう。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



9月19日は、「敬老の日」でした。町では、88歳になる方と、99歳以上の方のお宅を3日間かけてすべて訪問し、長寿のお祝いをさせていただきました。

今年、88歳の方が56名、99歳の方が4名、100歳の方が5名、101歳の方が2名、102歳の方が1名で、あわせて68名の方を訪問しました。

多くの方がお元気で、笑顔が素敵な方々ばかりです。まだ現役で、農業やご商売をされている方もいます。「すごい」の一言です。ご長寿を支えている

ご家族の皆さまにも、心から感謝を申し上げます。いま、長寿をお迎えになった皆さまは、あの厳しい戦争の時代を生き抜いてきた方々です。青春は、まさに暗い戦争の時代でした。中国東北部(旧満州)などに兵士としておくられ、あるいは旧ソ連のシベリアに捕虜として抑留されて、過酷で壮絶な体験をされ、必死の思いで日本に帰国しました。

私は、こうした方々のお話をお聞きして、平和の尊厳とともに、戦争を生き抜いてきた方々の「生きる」ことへの強い思いを学ばせていただきました。



100歳を迎えられた山根花子さんとご家族

町長直通

ご意見をお気軽におよせください。
ファックス 32-3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp



K O M O R O 小諸市

<http://www.city.komoro.nagano.jp/>



小諸ひかりのファンタジー2011

～竹で作ったツインタワーに、小諸産のグリーン電力で輝く7万球のイルミネーション～

★点灯期間：11月11日(金)～2月11日(土) 夕暮れ～翌1時30分

■点灯式&オープニングコンサート

日時 11月11日(金)午後5時～ 会場 小諸駅前ロータリー

出演者 ・水明小学校合唱愛好部
・野岸小学校合唱部
・芦原中学校&小諸東中学校合唱部
・小諸高校軽音楽部ベルフォーレスト

新町さくらの会による「豚汁の振る舞い」と相生町おかみさん会による「クッキーとレモンティのサービス」があります。

※交通規制：午後5時～6時30分、駅前ロータリーの一部が通行止めになります。混雑が予想されますので、懐古園側へ迂回してください。

■駐車場ガーデン点灯式パーティ

日時 11月26日(土)午後5時～ 会場 駐車場ガーデン

▼問い合わせ先

小諸ひかりのファンタジー実行委員会事務局(こもろ・旅カフェ内) ☎22-2227



軽井沢町 KARUIZAWA

<http://www.town.karuizawa.nagano.jp/>



第9回 軽井沢町男女共同参画フォーラム

秋風のアンサンブル

～今こそ、手を取り合って～

入場
無料

と き 11月12日(土) 13時～15時30分(開場12時)

と ころ 中央公民館 2階 大講堂

プログラム

○三重奏

出演者 ヴァイオリン 杉原 桐子
チェロ 丹羽 経彦
ピアノ 細井 美来

○パネルディスカッション「家庭・地域のきずな」

パネリスト 杉原 桐子(福島県出身)
丹羽 経彦(神戸市出身)
細井 美来(千葉県出身)
小口 幸子(長野県男女共同参画センター所長)
町男女共同参画推進委員

○フラメンコ・ステージ 生公演

出演団体 El tiempo(エル ティエンポ)

【問い合わせ】 男女共同参画フォーラム実行委員会事務局(企画課内) ☎45-8504