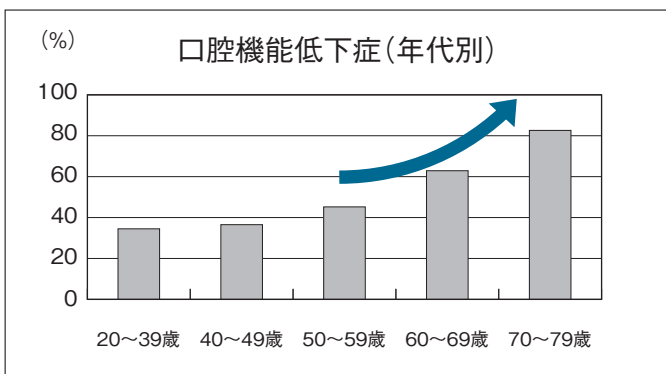


オーラルフレイルを知っていますか？

オーラルフレイルとは、かむ・飲み込む・話すなどの口の機能が低下した状態を指す言葉です。この状態を放置すると、食欲低下や身体の筋力低下、認知症リスク上昇などにつながり、身体的フレイルのリスクを2.4倍、要介護・死亡リスクを2倍に高めるといわれています。

口腔機能の低下は50代から増加傾向にあり、早めの対策が大切です。



出典：一般社団法人日本老年歯科医学会学術委員会(2016～2017年度) 老年歯科医学(2018年)

固いもの・健康課 TEL 22-6838

チェックしてみよう

- 自分の歯が20本未満
- (さし歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数えます。インプラントは数えません。)
- 半年前より固いものが食べにくい
- お茶や汁物でむせる
- 口の渇きが気になる
- 滑舌が悪くなった


2つ以上チェックが付くとオーラルフレイルの可能性があります。口の機能低下の危険性が増している状態ですが、改善することもできます。

効果的な体操

あいうべ体操(1日10回×3セット)
口周りの筋肉や舌を意識して動かしましょう。



その他にも、歌を歌う、たくさん話す、たくさん笑うことも効果的です。また、定期的に歯科検診を受診しましょう。市や県が実施している健(検)診は下の表を確認してください。

	妊婦歯科健康診査	歯周病検診	ぎふ・さわやか口腔健診
対象者	受診日に市に住民登録のある妊婦	受診日に市に住民登録のある、20、30、40、50、60、70歳(基準日4月1日時点)の人で、受診券はがきが届いた人	受診日に市に住民登録のある後期高齢者医療制度の被保険者
実施期間	1年中	6月1日(月)～10月31日(土)	6月1日(月)～R9.1月31日(日)
受診回数	1回		
個人負担金	無料(受診者負担分300円は山県市歯科医師会が負担)		300円
受診できる場所	市内の歯科医院 (一覧は右の二次元コードを確認してください)		岐阜県内の歯科医院 (一覧は右の二次元コードを確認してください)
健(検)診内容	1. 歯や歯肉の状態の確認 2. 口腔内の清掃状態の確認		1. 歯や歯肉の状態の確認 2. 口腔内の清掃状態の確認 3. かむ力や飲み込む力などの確認
持ち物	・受診券(ピンク色) ・マイナ保険証か資格確認書 ・親子健康手帳(母子健康手帳)	・受診券はがき(対象者には5月に送付しています) ・マイナ保険証か資格確認書	・後期高齢者医療被保険証 ・マイナ保険証か資格確認書

令和8年度山県市自治会連合会役員紹介

4月22日に開催された山県市自治会連合会会議で、各地区連合会長9人による互選で、各役員が選出されました。

会長に高富地区の福井康雄さん、副会長に伊自良北地区の梅田貞美さんといわ桜地区の鈴木松幸さん、会計に梅原地区の谷村勝美さん、監事に伊自良南地区の上野泰弘さんと美山小地区の高井隆典さんが就任されました。

役員の方々には、今後も市と地域とのパイプ役として、住みよいまちづくりのためお力添えをお願いします。

☎総務課 TEL22-6820



会長
福井 康雄



副会長
鈴木 松幸



副会長
梅田 貞美

自治会連合会役員

地区	氏名(敬称略)
高富	福井 康雄(会長)
富岡	野村 光(会員)
梅原	谷村 勝美(会計)
桜尾	服部 勝人(会員)
大桑	西村 力(会員)
伊自良北	梅田 貞美(副会長)
伊自良南	上野 泰弘(監事)
いわ桜	鈴木 松幸(副会長)
美山小	高井 隆典(監事)

山県市民生委員・児童委員協議会だより (高齢者部会)

☎民生委員・児童委員協議会 (市役所福祉課内) TEL22-6837

民生委員・児童委員の活動を紹介します

月に1度、地域の高齢者のお宅に「ほほえみ」という冊子をもって訪問しています。

「こんにちは、民生委員の〇〇です」「こんにちは～、〇〇さんみえますか？」大きな声で呼びかけても返事がありません。テレビの大きな音がしています。寝ているのかなと諦めかけたとき、笑顔で出てきてくれました。「もう1カ月たったかね、早いね」「お元気そうで何よりです」様子を確認できて一安心。何気ない会話をしながら体調や生活の様子をお伺いしています。

こんなときに誰に頼ればいいのかと立ち止まったとき私たちが身近に感じて声をかけてもらえたらと思います。

(山口委員)

私の目標は地域の人に自身が民生委員・児童委員であることを多くの人に知ってもらうことです。

高齢者には私も年齢が近いので友人のように話し、気さくに話してもらいたと思っています。

高齢者部会の活動だけでなく児童の見守り、関係機関とのつなぎ役をすることもあります。地域包括支援センターを紹介し、お礼を言われたときには委員をやってよかったと思いました。

今期もがんばって取り組みたいです。
(堀口委員)

95歳以上の人へ
年に1度プレゼント
訪問も行っています。



▲岐阜県版ミンジー