

シルリハ体操で 毎日を元気に暮らそう！

地域包括支援センターでは、介護予防の取り組みとしてシルバーリハビリ体操を推進しています。

シルリハ体操は誰でも気軽にできて、参加者同士が交流する機会にもなります。皆さんもシルリハ体操に積極的に取り組み、毎日を元気に暮らしましょう。

岡町地域包括支援センター（健康福祉課内）
☎65-8992



シルリハ体操の日の様子

シルリハ体操の取り組み方法

★シルリハ体操の日

- ▶場所 高齢者福祉センター
- ▶日時 毎月第1、第3火曜日
10時30分～11時30分
- ※祝日の場合は日程を変更します。くずまきカレンダーをご確認ください。

★うたごえ喫茶

- ▶場所 高齢者福祉センター
- ▶日時 毎月第1木曜日 10時
- ※令和6年1月は第2木曜日

★地域やグループ

自治会や老人クラブ、各種サークルやグループなどが集まる場にも指導者が出向きます。場所や時間も相談に応じます。

★くずまきテレビ

くずまきテレビでは、毎日6時と18時にシルリハ体操を放送しています。自宅でも取り組んでみましょう。

11月8日は「いい歯の日」

全身の健康はお口の健康から

～正しいケアに取り組みましょう～

■歯周病って？

歯周病は歯にこびりついた歯垢（プラーク）の中の歯周病菌が繁殖し、歯を支える歯ぐきに炎症を起こす病気で、重症化すると歯を失うこととなります。30代以上の約3人に2人が歯周病と言われており、大人が歯を失う原因の第1位です。



■歯周病と全身疾患の深い関係

歯周病はさまざまな疾患につながります。

①糖尿病

歯周病の治療をすると糖尿病が良くなるなど、これらの病気は強い因果関係が確認されています。両方同時に治療しないと治療効果は上がりません。

②認知症

歯周病により歯が抜けてしまうとかむことが不自由になります。かむ刺激は脳の活性化につながるため、かめないことで脳の認知機能は低下。抜けた歯の本数が多いほど認知症を発症しやすくなります。

③誤嚥性肺炎

歯周病菌が気管から肺に入ると誤嚥性肺炎になる

ことがあります。高齢者は飲み込む力が低下しており、特に注意が必要です。

④骨粗しょう症、骨格のゆがみ

骨粗しょう症になると、全身の骨とともに歯を支える骨も急激にもろくなります。歯が抜けることで顎がゆがみ、姿勢が悪くなり、腰痛を引き起こしたり全身の骨格のゆがみにつながったりします。



■早期発見と早期治療を

むし歯や歯周病などのお口の病気は、早期発見・早期治療が大切です。初期のうちは自覚症状が乏しく自分でチェックすることが難しいため、歯科健診でリスクを確認し、重症化を防ぎましょう。これからの生活を楽しむためにも、適切な習慣や正しいケアに取り組み、お口と全身の健康を維持しましょう。

【参考文献】

「実は深くつながっています。全身の健康はお口の健康から！」（監修：東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科教授 水口俊介）

11月は児童虐待防止月間 児童虐待かも、と思ったらすぐにお電話ください

児童相談所全国共通3桁ダイヤル **いちはやく 189**

■児童虐待とは

児童虐待は、18歳未満の子どもに対し、周囲の大人が暴力を加えたり育児を放棄することです。殴る、蹴るなどの「身体的虐待」、子どもへの性行為などの「性的虐待」、家に閉じ込める、食事を与えないなどの「ネグレクト」、言葉による脅し、無視などの「心理的虐待」の4つに分けられます。

■児童虐待のサイン

子どもや保護者に次のようなサインがある時は、児童虐待の可能性あります。

【子どもについて】

- ①いつも子どもの泣き叫ぶ声や、保護者の怒鳴り声がある
- ②不自然な傷や打撲の痕がある
- ③衣服や体がいつも汚れている
- ④表情が乏しい
- ⑤夜遅くまで一人で遊んでいる



【保護者について】

- ①地域などと交流が少なく孤立している
- ②小さい子どもを家に置いたまま外出している
- ③子どもの養育に関して拒否的、無関心である
- ④子どものけがについて不自然な説明をする

■親子の未来を守る連絡

たとえ勘違いだったとしても「あの親子大丈夫かな」と思ったら迷わずにご連絡ください。

▶児童相談所全国共通虐待対応ダイヤル☎189

※地域の児童相談所につながります。匿名で話すことができ、秘密は守られます。

■子育ての相談

「子育てが辛い」、「子どもがかわいと思えない」など子育てに悩みを抱える人は、相談しましょう。

▶健康福祉課☎65-8991

▶子育て支援センター（葛巻保育園）☎66-2532

▶児童相談所相談ダイヤル☎0120-189-783

クーポン券を活用して 歯科健診を受けよう



■節目年齢のクーポン券

町では、節目年齢を迎える人（20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、65歳、70歳、80歳）に、町内の歯科医院で歯科健診を1回無料で受けられるクーポン券を配布しています。クーポン券（黄緑色）は対象者に郵送されますので、積極的に活用して自分の歯の健康を守りましょう。

■春の健診のクーポン券

春の生活習慣病予防健診では、6地区の会場で希望者にクーポン券（黄色）を配布しました。まだ受診していない人は健診を受けましょう。

クーポン利用者の声

健康診断のように歯科健診を

歯科健診を受けることで今の歯の状態が分かり、また自分が虫歯になりやすい体質だということも知りました。歯医者はなかなか行きにくいものですが、年1回、体の健康診断を受けるように歯の健診も受けようと思います。



上野和哉さん
（40歳・城内小路）

■ニコちゃんポイントも

クーポンを活用して歯科健診を受けた人は、受診票を住民会計課に提出すると、ニコちゃんポイント（100ポイント）を受け取ることができます。

岡健康福祉課☎65-8991