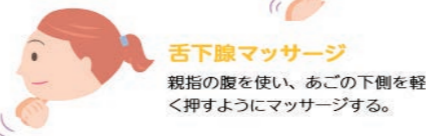
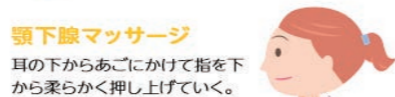
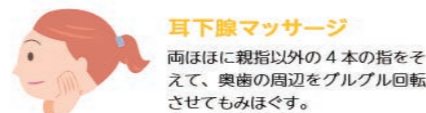


自宅でできるフレイル予防 ～口腔編～

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「**虚弱状態**」を指します。まだ、介護は必要ないけれど、なんとなく体調が優れない、足腰や口周りに不安がある、人付き合いがおっくう・・・など、年齢とともに生じる心身の衰え、それが**フレイル**です。ある程度の衰えは高齢になれば自然なことです。しかし、運動不足・栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、普段の心がけで予防・改善することが大切です。

食事がおいしくなる「唾液腺マッサージ」

最近、口の中の乾燥が気になることはありませんか？加齢によって、唾液の量が少なくなっていることが原因かもしれません。唾液が減少するとむせたり、食べ物がのどに詰まりやすくなったりしてしまいます。**顔の周り**にある**唾液腺**を刺激して、唾液が出やすくなるように促しましょう。食べ物が口の中でまとまって飲み込みやすくなり、食べこぼしやむせを減らすことができます。



自分に合った道具で口内を清潔に

歯ブラシやフロスなど、自分に合った道具で歯を磨けていますか？歯磨きは、自分に合った道具を使って正しく磨くことが大切。自分はできていると思っていても、実は意外とできていない人が多いものです。しっかりとした磨き方を指導してもらうためにも、かかりつけの歯科医をもちましょう。磨き方だけでなく口臭やかみ合わせなど、その都度気になっていることを相談できるように、年3～4回、定期的に健診を受ける習慣をつけることをおすすめします。

利根町保健福祉センターでは口腔相談（毎月第4火曜日＊祝日の場合は別日）を行っています。

ご希望の方は、電話でご予約ください。

育児相談・ワイワイサロンのお知らせ

7月からの育児相談・ワイワイサロンは2部入れ替え制の予約制となりました。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、人数を制限させていただきます。

予約方法	利根町保健福祉センターに前日（月が祝日の場合は前の週の金曜日）の午後4時までにご連絡ください。	
定員	各10組 ※定員に達し次第受付終了とさせていただきます。	
	1部 9時45分～10時15分 対象：満1歳以上の幼児（未就学児）	2部 10時30分～11時00分 対象：満1歳未満の乳児
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・来所当日は、自宅を出る直前にお子様および付き添いの方の検温をしていただき、37.5℃以上の発熱や風邪症状がある場合は、来所をお控えください。また、ご家族（保護者やご兄弟など）で同様の症状がある場合も、来所をお控えください。 ・対象のお子様一人につき、付き添いの方は一名までのご協力をお願いいたします。 ・小学生以上の兄弟がいる場合、長期休暇などで兄弟の来所や付き添いはお控えください。 ・ご来所の際、保護者のマスクの着用・入室の際の検温のご協力、保護者の手洗い・手指の消毒をお願いいたします。（お子様はできる範囲でお願いします。） 	

10月の日程 場所：利根町保健福祉センター

※新型コロナウイルス感染症対策により日程が変更になることがありますので、ご了承ください。

相談内容	日程	受付時間	内容・予約方法
育児相談 ワイワイサロン	10月13日（火）	午前9時45分～11時 のうちの予約した時間	全乳幼児対象。 乳幼児親子の遊び場（ワイワイサロン）も予約
ヘルシー相談	9月23日（水） 10月14日（水）	午前9時～正午のうちの 予約した時間	管理栄養士による栄養相談 1週間前までに予約
口腔相談	9月29日（火）	午前9時30分～午後1時45分 のうちの予約した時間	歯科衛生士による口腔機能相談 前日までに予約
もの忘れ相談	9月23日（水）	午後1時30分～3時30分 のうちの予約した時間	もの忘れの気になる方などの相談 前日までに予約
精神保健相談	10月13日（火）	午後1時30分～3時45分 のうちの予約した時間	専門職による相談 1週間前までに予約

9月10日～16日は 全国自殺予防週間です!!

▶問い合わせ・申し込み先
利根町保健福祉センター
利根町下曾根221-1 ☎68-8291

こんなサインに注意!

- 口数が減って元気がない
- 孤立している
- 「消えてしまいたい」などと口にする
- 大量のお酒を飲む
- 自暴自棄な行動

心の病にかかる人が増加しています。また、日本では自殺者が減少してはいますが、年間2万人を超える自殺者がいるのが現状です。自殺を防ぐために、私達にできることを考えましょう。

あなたの周りでSOSを発している人はいませんか？

悩みごとは、なかなか他人に打ち明けにくいものです。声かけにより、ふと我に返り、自殺を思いとどまることもあります。また、助言や結論は急がず、話をゆっくり聴きましょう。

専門機関に相談してみませんか？

- ・「いのちの電話」 つくば ☎029-855-1000（毎日24時間体制）
フリーダイヤル 0120-783-556（毎月10日 午前8時から翌日午前8時まで）
- ・「こころの健康づくりカレンダー」28ページや町公式ホームページに、その他の相談窓口の案内がありますのでご活用ください。
- ・「こころの体温計」利根町役場ホームページからご利用いただけます。

400ml 献血にご協力ください

献血は、健康な人だけができる大きな助け合いです。

400ml 献血は18歳から69歳までの方が対象です。

（65歳以上の方は、60歳から64歳までに献血経験がある方）

皆さまのご協力をお願いいたします。

※当日、食事を摂られていない方や、睡眠不足など体調不良の方は、献血は出来ません。

体調を整えてからのご協力をお願い致します。

【日時】10月13日（火）

午前10時～正午、午後1時～2時

【場所】役場玄関前

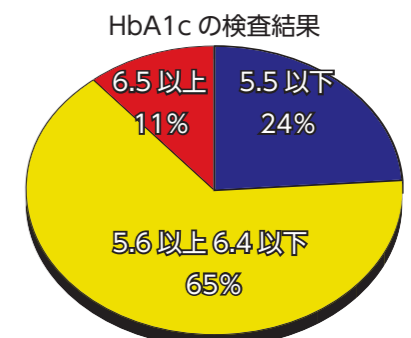
【持ち物】献血カード

※初めての方は、免許証など身分が証明できるものをご持参ください。

9月は茨城県の循環器疾患予防月間です

～『糖尿病予備軍』に注意!! あなたは大丈夫?～

利根町の特定健診の結果（平成30年度）で、糖尿病の指標となる、HbA1C検査（過去1～2カ月の平均的な血糖の状態）による糖尿病で治療が必要な人（6.5以上）は約1割、糖尿病予備軍（5.6～6.4の要保健指導者）の割合が6割以上です。また、高血圧・糖尿病・高脂血症の3疾患のうち、何も治療をしていない人の中で、糖尿病予備軍は約6割おり、その中でも治療が必要な人は約3割います。



平成30年度の特定健診の結果より

糖尿病は、初期段階では自覚症状がほとんどありません。しかし、高血糖状態が続くと、血管が傷つき、動脈硬化などが進行していきます。この機会に、あなたの生活習慣を見直し、早期に予防しましょう!!

- ヘルシー相談
毎月第2・4水曜日（予約制）
- 糖尿病予防～元気アップ!講座～
10月9日（金）スタート!! 7回講座
詳細は、8月の回覧をご確認ください。（要予約）