

高齢者の暮らしをサポートします！

地域包括支援センターでは、高齢者が安心して暮らせるように町内の2か所の在宅介護支援センターと連携して、皆さんの健康状態や生活状況を把握するための調査を行っています。

地域包括支援センターと在宅介護支援センターの職員（写真）が、皆さんの自宅を訪問しますので、どんなことでもお気軽にご相談ください。

なお、状況によって電話で調査を行うこともあります。電話するときは、必ず「〇〇センターの〇〇です。」と名乗るほか、以下の職員以外が調査を行うことはありません。

〒地域包括支援センター☎65-8992

葛巻町在宅介護支援センター
(社会福祉法人誠心会)
主任介護支援専門員
おおとうげ くみこ
大峠 久美子

在宅介護支援センターくずまき
(医療法人敬仁会)
相談員
せきね みさき
関根 海咲

地域包括支援センター
主任介護支援専門員
ならき ともこ
檜木 智子



地域包括支援センター
主事
やまがた しゅん
山形 駿

地域包括支援センター
主任保健師
のざと ゆか
野里 夕佳

地域包括支援センター
保健師
かつらかわ しおり
桂川 菜

地域安心生活支援員 消費生活相談員

身近な地域で相談に応じます

地域安心生活支援員及び消費生活相談員委嘱状交付式は5月17日、くずま〜で行われ、地域安心生活支援員6人と消費生活相談員9人（地域安心生活支援員6人は兼務）に鈴木重男町長から委嘱状が交付されました。

地域安心生活支援員は、担当地区の対象者を巡回訪問しながら、困りごとや心配ごとなどをお聞きし、役場や関係機関などへの取り次ぎや連絡調整を行います。また、消費生活相談員は悪質商法など消費生活に関する相談に身近な地域で応じます。任期はいずれも令和7年3月31日までです。



委嘱状交付式の様子

■地域安心生活支援員（兼消費生活相談員）

- | | |
|-----------------|------------------|
| 澤口 正子（泉田／江刈Ⅰ地区） | 村上 久男（田子／中部Ⅱ地区） |
| 中崎 善吉（橋場／江刈Ⅱ地区） | 林 貞子（小屋瀬／西部地区） |
| 高見美保子（新町／中部Ⅰ地区） | 合原 寛栄（田部馬淵／北部地区） |

■消費生活相談員

- | |
|------------|
| 橋場フサ子（小田） |
| 長峯 礼子（五日市） |
| 橘 秀子（江刈馬淵） |

6月4日～10日は歯と口の健康週間

8020で健康長寿を目指しましょう

8020運動は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。自分の歯が20本以上あれば、硬い食品でもある程度満足に噛めると言われています。

元気に生活するための体力や、病気に負けないための抵抗力をつくるのは日々の食事であり、その食事を支えているのが歯です。年代問わず歯の健康を守ることが心身ともに自立し、健康的な日常生活につながります。

ささいなお口の変化に気付きましょう

8020を達成するためには、オーラルフレイル（歯や口の機能の低下）の予防が大切です。

オーラルフレイルの始まりはささいな症状で見逃しやすく、気付かずに放っておくと食べる機能が低下したり栄養摂取量が低下してしまいます。次のようなお口の変化がないか、自分でチェックしてみましょう。

- むせる・食べこぼす
- 食欲がない・少ししか食べられない
- やわらかいものばかりを食べる
- 発音がはっきりしない
- 口の中が乾く・口のおいが気になる
- 自分の歯が少ない・噛む力が弱い

オーラルフレイル対策4つの柱

オーラルフレイルを予防するために、次の4つを柱として取り組みましょう。

- ①歯みがき習慣
 - ・食事のあとは、歯をみがく
 - ・子どもには大人が仕上げみがきを行う
 - ・自分に合った歯ブラシとフッ素配合歯みがき剤、デンタルフロスを使う
- ②歯の健康を保つ食習慣
 - ・朝昼晩の3食と間食の時間を決める
 - ・寝る前の食事や間食を避ける
 - ・甘いものを食べた後は口をすすぐか、歯をみがく



③お口の体操

口が開いてしまう、食べ物が飲み込みにくい、舌が回らずしゃべりにくいという人は、日常生活でできるお口の体操をしましょう。

▷参考動画（8020推進財団）

ヨシエさんのお口のトレーニング



④定期的な歯科健診

- ・歯と口の機能の診察や治療
- ・歯垢や歯石の除去
- ・むし歯予防のためのフッ素塗布
- ・歯みがき指導と歯と口の健康相談

クーポン券を活用して健診を受けましょう

町では、次の人に町内の歯科医院で健診を1回無料で受けられるクーポン券を交付しています。クーポン券をお持ちの方は積極的に健診を受けましょう。（無料クーポン券は健診にのみ利用できます）

①節目歯科健診（クーポン券：黄緑）

次の年齢に達する人には、誕生月にクーポン券を郵送します。

【対象】20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、65歳、70歳、80歳

②生活習慣病予防歯科健診（クーポン券：黄色）

生活習慣病予防健診では、希望者にクーポン券を交付します。（地域ごとに3年に1回）

〒健康福祉課☎65-8991

【参考文献】
参考文献：8020推進財団8020読本「今日から始めるオーラルフレイル対策」令和5年4月10日