

地域包括支援センターにご相談ください

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（下記の写真）が、皆さんのお宅を訪問します。

また、今年度から健康福祉課の保健師が、80歳（傘寿）になられる方々への「バースデー訪問」を行います。

調査は電話で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。

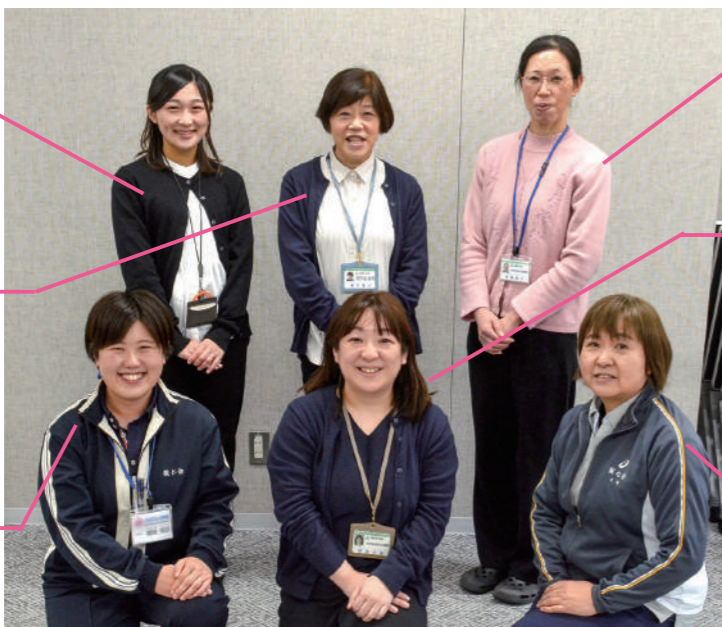
どんなことでもお気軽にご相談ください。

☎地域包括支援センター（健康福祉課内）☎65-8992

地域包括支援センター
かつらかわ しおり
保健師 桂川 菜

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
榎木 智子

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
主任薬剤師

こんどう あきこ
近藤 麻子

地域包括支援センター
主任保健師

のざと ゆか
野里 夕佳

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

家族介護用品給付事業（おむつ券）のお知らせ

町では、高齢者の介護をしている人に、紙おむつなどの介護用品が購入できる「家族介護用品給付券（おむつ券）」を給付しています。詳しくは、健康福祉課へお問い合わせください。

【対象者】 以下に該当する家族を在宅（入院中を含む）で介護している人

- 要介護2・3・4・5の認定を受けた人
- 身体障害者手帳1・2級（下肢障害、体幹機能障害）の人
※介護者、要介護者ともに町内に住所を有する人に限ります。
※常時おむつが必要な場合に限ります。（就寝時のみ、外出時のみ使用の場合は対象外）

【申請方法】 介護保険証、印鑑を持参のうえ、健康福祉課にて申請をしてください。

【給付内容】 非課税世帯、均等割のみ課税世帯・・・月額3,000円
課税世帯・・・月額2,000円

【利用方法】 年4回（3か月分ずつ）給付券を送付します。町内の指定薬店などで紙おむつや尿取りパッドなどを購入する際に利用できます。

☎健康福祉課☎65-8992



6月4日～10日は歯と口の健康週間

あらためて知ろう 噛むことの大切さ

毎回の食事をよく噛んで食べていますか？

現代はやわらかく食べやすい食事を取ることが多いため、噛む回数が減少傾向にあります。また食事にかかる時間も短くなり、流し食べになっている人も多くなっています。

よく噛んで食べる大切だと分かっても、習慣化することは簡単ではありません。

よく噛んで食べる習慣をつけるために、まずは一口目を意識して噛んで食べてみましょう。



よく噛むことで得られる効果

よく噛むことが重要なのは、噛むことが歯や全身の健康に良い影響を与えるからです。よく噛むことで、唾液の分泌が良くなり、口腔周辺の筋肉と歯が鍛えられ、さらに噛む刺激が脳に伝わり、さまざまな効果につながります。

▶肥満防止に役立つ

満腹感を得やすくなり、食べすぎを防ぐことができます。また、脂肪燃焼も促進されます。

▶味覚の発達を促す

食べ物の硬さや形をとらえ、じっくりと味わって食事ができます。また、唾液と食べ物が混ざり合うことで、味を感じやすくなります。

▶コミュニケーションを円滑にする

口の周辺の筋肉が発達し、表情が豊かになったり、滑舌が良くなったりすることで、コミュニケーションの助けになります。

▶頭の働きが良くなる

よく噛むことによる刺激で頭への血流が増えるため、脳が活性化します。やる気につながるドーパミンというホルモンの分泌が促進され、脳の活性化を助ける効果も明らかになっています。

▶むし歯や歯周病を予防する

唾液の分泌が促され、口内の食べ残しや細菌を洗い流してくれます。また、食後に酸性に傾いた口内を中性に戻す作用もあります。

▶がんの予防

唾液に含まれる酵素には食品の発がん性を抑える効果があります。



▶消化を助け胃腸の負担を軽減する

唾液に含まれる消化酵素が食べ物の消化をサポートし、胃腸にかかる負担を減らします。

▶運動能力が向上する

よく噛むことで噛む力が育ち、体に力が入りやすくなったり姿勢が安定しやすくなったりします。

▶小顔になる

噛む動作によって顔の筋肉が鍛えられるので、フェイスラインのたるみ予防になります。

定期的な歯科健診で口腔内をチェック

町では、次の人に町内の歯科医院で健診を1回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。（治療が必要な場合は別途費用がかかります）

▶節目歯科健診（クーポン券：黄色）

次の人には、5月にクーポン券を郵送しました。
【対象】 今年度20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、65歳、70歳、80歳を迎える人

▶生活習慣病予防歯科健診（クーポン券：ピンク色）

生活習慣病予防健診でクーポン券を交付された人は、積極的にご利用ください。期限がありますので、ご注意ください。

☎健康福祉課☎65-8991



【参考文献】
日本歯科医師会「歯とお口のことなら何でもわかるテーマパーク8020」
日本口腔保健協会冊子「よい歯で食育歯っぴい噛む噛む」
OralCare more「口と健康コラム」