

# はつらつ健康教室の『口腔の健康&SDGs かるた』で脳トレ!



1月14日(金)は、リハビリテーションカレッジ島根の青木 耕(あおき こう)先生から口腔の話や体操を行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の再拡大により延期となりました。そこで!! みなさんにメッセージをことづかりましたのでご紹介します。



リハビリテーションカレッジ島根の青木 耕(あおきこう)です。“言語聴覚”という仕事をしており、口から皆様の健康にしていこうと様々な活動をしています。最近むせていませんか? これからもむせずに安全に口から食べるには、お口の体操はもちろん、話したり歌ったり、とにかく口を動かすことが大切です。今回皆様にお会いできないのは残念ですが、コロナに気をつけながら、しっかり話し、食べてください。 またお会いできる日を楽しみにしています。



年明けから、はつらつ健康教室の皆さんは、SDGsかるたに取り組んでいます。SDGsとはSDGs(Sustainable Development Goals:持続可能な開発目標)は、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標」のこと。「SDGsってなあに?」と、慣れないところからのスタートですが、ババ抜き要領で脳トレに奮闘中です。

## あなたの歯や口の状態は? オーラルフレイル・チェック

あなたのオーラルフレイルのリスクを知るためのセルフチェックです。以下の質問項目に「はい」「いいえ」でこたえてください。合計の点数が3点以上になった人は、歯医者さんにご相談ください。

質問項目	はい	いいえ
半年前とくらべて固いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を使用している*	2	
口の渴きが気になる	1	
半年前とくらべて、外出の頻度が少なくなった	1	
さきいか、たくあん位の固さの食べ物がかめる		1
1日に2回以上は歯をみがく		1
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1

\*歯を失ってしまった場合は、義歯(入れ歯)を適切に使って、しっかりかむことができるよう治療することが大切です。

合計点数が以下の場合	
0~2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い



歯や口の状態に変化を感じたら、放っておかずにかかりつけの歯医者さんに相談しましょう!



左のチェック表は、三隅支所市民福祉課専門技術員 宇津香也子さん(黒沢地域担当職員)からの提供です。すべての年代に使えますので、みなさん一度チェックをしてみてください。口腔内の健康が全身の健康につながりますよ!

続いてPRをひとつ! 島根県の「浜田圏域エキスパート歯科衛生士養成活用事業」を用いて、浜田市が市内現役歯科衛生士を対象とした勉強会を、3月4日金曜日に当センター(はつらつ健康教室)で開催します。当日は、口腔体操やフレイルの話はもちろん、歯科の専門的な見地からブラッシングや義歯の扱い方・お手入れの仕方など口腔の健康について指導があります。はつらつ健康教室の皆さん、お世話になります。よろしく願いいたします。

### 退任のご挨拶

前センター主事 杖田 小百合

主事として勤めた3年3か月。地域の皆さまには大変お世話になりました。今、思い浮かぶのは皆さまの温かくそして優しい笑顔です。その笑顔にずっと支えられ、何度も助けていただきました。感謝の気持ちでいっぱいですが、主事の職からは離れますが、これからも『頑張る黒沢』をずっと応援しています。本当にありがとうございます。

### 着任のご挨拶

センター主事 河野 晋哉

皆さんはじめまして。一月から新しく主事の職務に就かせていただいています。右も左もわからないので、皆様にも迷惑をお掛けする事があると思いますが、より良いまちづくりのために、全力で取り組みますので、よろしくお願いいたします。

## 令和3年度 黒沢地域代表 人権標語

昨秋募集した人権標語10作品の中から、石川センター長と黒沢地区人権・同和教育推進委員会会長 野上省三さんに黒沢地域代表の1句を選んでいただきました。これから三隅支所防災自治課でのぼり旗を制作し、地域の啓発に使われます。



あの人に この人に 皆んなに届け 希望の光  
三隅町下古和 松本 重信

### 書籍寄贈のお礼

三隅郷土史研究会 三浦博文さん(河内)

『中世の結目をときほぐく三隅家と繋がる「三豪家三浦」と題した書籍を寄贈していただきました。島根県の伝統工芸長浜人形創始の永見家が黒沢に住していたこと(旧三浦永見家)から始まり、黒沢城と関係の深い(上ヶ山三浦家)、鉄山業で栄えた(野地三浦家)は、三隅地域の三豪家三浦と記されています。大切に、まちづくり活動に活用させていただきます。



## Hello! コミナス!!

## 『冬もしっかり水分補給』



冬も意識して水分補給していますか? 夏場は熱中症対策でこまめに水分摂取していたのに、涼しくなったらそのこまめさを忘れていませんか? 冬は乾燥し気付かないうちに水分を失ったり、屋外での活動も減ったりして、こまめな水分摂取がおろそかになりがちです。脳卒中や心筋梗塞の発症件数が増える時期でもあります。寒暖差や血圧だけでなく、血液の水分が不足し、いわゆる「ドロドロ」状態だと血管が詰まりやすくなってしまいます。水分補給は、のどや鼻の粘膜を潤し風邪対策にもなります。ご近所皆さんで声をかけ合って、冬場もしっかり水分補給をして元気に春を迎えましょう!