

今日からはじめる 健康づくり ③

【あなたのお口、健康ですか】

食べる、話す、笑うなど、口はわたしたちが生活する上で大切な役割を担っています。65歳以上の死亡原因の第4位は肺炎であり、口の中で繁殖した細菌を唾液とともに肺に吸い込んでおこる肺炎（誤嚥性肺炎）も少なくありません。

■誤嚥性肺炎を予防するポイント

①口の中の細菌を増やさない

- ①毎食後、歯を磨く。入れ歯は、はずして磨く。
②歯と歯の隙間の汚れを落とすために、歯間ブラシやデンタルフロス等を利用する。

②口の体操を毎日行い口腔機能の低下を予防する

- ①口を閉じたまま、頬をふくらませたり、すぼめたりする。
②舌を出して、上下左右に大きく動かす。
③その他、しっかり噛んで食べる、ゆっくり深呼吸する、会話をを楽しむ、歌を歌うなども有効です。

③かかりつけ歯科医を持つ

気づかないうちに、歯周病が進んでいることがあります。また、歯周病を進行させる原因となる歯石は、自分で取ることはできません。定期的に歯科医を受診し、検診や歯石除去をしてもらうことは、口の中の健康を保つために大切です。

◆問い合わせ 高齢介護課

しっかり噛んで食べましょう。

やわらかいものばかり好んで食べると、あごなどの筋肉が衰えます。無理をしない範囲で、食べものの歯ごたえを楽しみましょう。



市は、要支援・要介護認定を受けていないすべての65歳以上の高齢者を対象に、従来行っている健康状態のチェックとともに、今回は生活実態の確認も併せてしていただけるような「基本チェックリスト」を送付します。

判定結果をふまえて、介護予防事業への参加や高齢者の

チェックリストは必ず返送を

市は、生活機能の低下が見られる人、また高齢者の生活実態の把握をするため、6月初めに要介護認定者を除くすべての65歳以上の人に「基本チェックリスト」（3枚複写）を送付します。チェックリストが届いたら、本人控えを除く2枚を、同封の返信用封筒にて6月20日（月）までに、市に返送してください。

返送がない人については、訪問などをして連絡させていただきます。

ご協力をお願いします。

◆問い合わせ 高齢介護課



「基本チェックリスト」に記入しましょう

介護予防のために

高齢者の増加に伴い、介護サービスを利用する人が増えています。また、まだ介護は必要ないけれども、生活機能が低下してきている人も急増しています。高齢者が健康に暮らすため、市は介護予防事業を行っています。

介護予防事業には、すべての高齢者を対象とした一般の高齢者向けサービス▽生活機能が低下して介護が必要となる可能性のある高齢者を対象としたサービスがあります。

市は、要支援・要介護認定を受けていないすべての65歳以上の高齢者を対象に、従来行っている健康状態のチェックとともに、今回は生活実態の確認も併せてしていただけるような「基本チェックリスト」を送付します。

「基本チェックリスト」を使い、日常生活を自立して送るために必要な能力が十分であるかどうかを、高齢者自身が確認することが重要です。65歳になったら「基本チェックリスト」で、自分の生活や健康状態を振り返ってください。心配なことがあれば、地域包括支援センターや在宅介護センター等に相談してください。

介護予防は、早期発見、早期治療が大切です。日頃から、日常生活に関する「基本チェックリスト」を記入し、日常生活を自立して送るために必要な能力が十分であるかどうかを、高齢者自身が確認することが重要です。



「子育て相談」

子育てについての悩みごとや困ったことなど、気軽に相談ください。※来所相談は事前にお電話を。月曜～金曜（祝日除く）午前9時～正午、午後1時～4時
子育て支援センター「あいあいポケット」（男山指3-11 指児童センター内/☎983-8747）
第二子育て支援センター「そよかせ」（八幡三反長10 南ヶ丘第二保育園内/☎981-5009）

【赤ちゃんの広場】 妊婦さんと生後2カ月から1歳半くらいまでの親子が対象。赤ちゃんと一緒に手遊びやふれあい遊びを楽しみましょう。時間は午前10時～11時15分です。下記から1カ所を選び、参加してください（★は離乳食展示あり）。

保育園で行う赤ちゃんの広場は各保育園に、保育園以外での赤ちゃんの広場は子育て支援センターに、事前に申し込んでください。

▶3日（金）みその保育園★、わかたけ保育園★▶13日（月）みやこ保育園、南ヶ丘第二保育園★▶16日（木）美濃山グリーンタウン集会所▶17日（金）美濃山コミュニティセンター▶22日（水）橋本児童センター▶24日（金）有都保育園、竹園児童センター▶27日（月）南ヶ丘保育園

【サロン】 子育てについて、お母さん同士で気軽におしゃべりしましょう。時間は午前10時～11時15分。※各開催場所に事前申込要。

＜そよかせサロン＞

▶7日（火）▶21日（火）第二子育て支援センター

対象 妊婦さんと生後2カ月から1歳6カ月くらいの親子
＜あいあいサロン＞

▶9日（木）子育て支援センター
対象 生後7カ月から1歳6カ月くらいの親子

＜ひよこサロン＞

▶15日（水）子育て支援センター
対象 妊婦さんと生後2カ月から6カ月くらいの親子
※重複参加可能です。

【あそびの広場】 おおむね1歳半から就学前までの親子が対象。時間は午前10時～11時30分です。第二子育て支援センターに事前に申し込んでください。今月は「小麦粉粘土を使って遊ぼう」です。▶3日（金）竹園児童センター▶8日（水）橋本児童センター▶10日（金）、29日（水）美濃山コミュニティセンター※29日は「自由遊び」です。

【お話の出前】 市内のあちこちにお話をもって出かけます。手遊びや大型絵本の読み聞かせなど。

▶14日（火）午前10時30分～11時30分、山梨公民館
※申込不要。就学前のお子さん・お孫さんとお越しください。子育て相談も行っています。問い合わせは子育て支援センターへ。

【お父さんも子育ての王様です】

毎月第2土曜日は、お父さんとお子さんが一緒に遊んでもらえるよう「あいあいポケット」を開設しています。たくさんのお父さんの参加をお待ちしています。

▶11日（土）午前9時～正午、午後1時～4時、子育て支援センター

● 保育園の開放日

※育児相談も行っています。

南ヶ丘保育園（☎981-3125）…▶6日（月）「小麦粉粘土遊び」▶21日（火）園庭開放

南ヶ丘第二保育園（☎982-3330）…▶10日（金）園庭開放▶20日（月）「しゃぼん玉で遊ぼう」

みその保育園（☎981-8101）…▶23日（木）「小麦粉・片栗粉粘土で遊ぼう」▶28日（火）園庭開放

みやこ保育園（☎981-2511）…▶20日（月）「しゃぼん玉で遊ぼう」▶28日（火）園庭開放

有都保育園（☎981-0873）…▶8日（水）園庭開放▶15日（水）「ふれあい遊びを楽しもう」

わかたけ保育園（☎983-1313）…▶7日（火）「小麦粉粘土をつくろう」▶16日（木）園庭開放

八幡保育園（☎981-7491）…▶9日（木）園庭開放（雨天：講堂）▶27日（月）「どろんこ大会」

西遊寺保育園（☎981-4837）…▶24日（金）「どろんこ遊びをしよう」（雨天中止）

男山保育園（☎982-0701）…▶18日（土）園庭開放

ぶどうの木保育園（☎982-9013）…▶16日（木）「小麦粉粘土と園庭で遊ぼう」▶毎週木曜日園庭開放（雨天中止）

くすのき保育園（☎983-1200）…▶15日（水）ジャム作りクッキング

【子育て講座】 「親子で取り組む健康作り “子どものせんそくアラカルト”」▶27日（月）午前10時～11時30分、子育て支援センター
講師 小椋香苗さん（京都八幡病院小児科医師）
対象 市内在住の親子 先着25組
申込み 子育て支援センター

山崎第二保育園（☎981-0700）…▶15日（月）ジャム作りクッキング

▶毎月第2金曜日かるがもランド
※時間は午前10時～11時30分です。※申込不要。直接、園にお越しください。

● 幼稚園の開放日

八幡幼稚園（☎981-0180）…▶8日（水）園庭開放▶29日（水）「作って遊ぼう」

八幡第一幼稚園（☎981-6950）…▶8日（水）「小麦粉粘土で遊ぼう」▶30日（木）園庭開放

八幡第二幼稚園（☎982-8566）…▶15日（水）「親子ふれあい遊びをしよう」▶28日（火）園庭開放

八幡第四幼稚園（☎982-2447）…▶8日（水）「小麦粉粘土で遊ぼう」▶24日（金）園庭開放

橋本幼稚園（☎982-0607）…▶1日（水）園庭開放▶29日（水）「小麦粉粘土で遊ぼう」

有都幼稚園（☎981-0873）…▶8日（水）園庭開放▶15日（水）「ふれあい遊びを楽しもう」

早苗幼稚園（☎981-2268）…▶8日（水）▶22日（水）△GOGO! キッズ「レッツ・ダンス」

なるみ幼稚園（☎982-3368）…▶8日（水）△「園庭で遊ぼう」

※時間は午前10時～11時30分です（△は午前10時30分～正午）。

※申込不要。直接、園にお越しください。