

広報暮らしのカレンダー

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
8/30	31 ♥眼科診療 ♥呼吸器内科診療	9/1	2 ◎多重債務弁護士 無料相談 ♥神経内科診療 ♥整形外科診療	3 区長配布 ♥循環器内科診療 ♥婦人科診療	4 ♣子育て相談 ♣びよびよ (主に0歳児対象)	5 ♣子育て相談
6	7 ♥眼科診療 ♥呼吸器内科診療	8 ◎人権相談	9 ◎消費者救済資金 貸付相談 ♥神経内科診療 ♥整形外科診療 ♣1歳6カ月児健診	10 ♥循環器内科診療 ♣5歳児健診	11 ◎行政相談(永岡) ♣子育て相談 ♣とことこ (主に1歳児対象)	12 ♥土曜診療 ♣子育て相談
13	14 ◎メンタルヘルス 相談日 ♥眼科診療 ♥呼吸器内科診療	15 ◎多重債務弁護士 無料相談 ♣おやこ交流 DAY	16 ◎こころの相談日 ♥神経内科診療 ♥整形外科診療	17 広報発行日(9月号) 区長配布 ◎マイナンバー カード時間外交付 ♥循環器内科診療	18 ♥婦人科診療 ♣子育て相談 ♣びよんびよん (主に2歳児対象)	19 ♣子育て相談
20	21	22	23	24 ♥循環器内科診療 ♥婦人科診療 ♥献血(岩手県予 防医学協会県南セ ンター) ♣5歳児健診	25 ♣子育て相談	26 ♥土曜診療 ♣子育て相談
27 ◎マイナンバー カード休日交付	28 ◎メンタルヘルス 相談日 ♥眼科診療 ♥呼吸器内科診療	29 ♣3歳6カ月児健診	30 ♥神経内科診療 ♥整形外科診療	10/ 1 ♥循環器内科診療	2 ♣子育て相談 ♣びよびよ (主に0歳児対象)	3 ♣子育て相談

◎各種相談

◎行政相談 問 総務課(内線 2313)

■時間 10:00～12:00

◎メンタルヘルス相談

問 保健福祉センター(☎44-4560)

■時間・場所 9:00～17:00・保健センター

◎こころの相談日(要予約)

問 奥州保健所(☎22-2831)

■時間・場所 13:00～15:00・奥州保健所2階

◎DV相談 問 保健福祉センター(☎44-4560)

■時間・場所 8:30～17:00 保健福祉センター

◎消費者救済資金貸付相談(相談日前週の

☎までに予約) 問 住民課(内線 2125)

■時間・場所 10:00～16:00・役場会議室

☆消費生活に関する電話相談 奥州市総合相談室

(☎34-2915) 平日9:00～17:00

◎多重債務弁護士無料相談(要予約)

■時間・場所 10:00～15:00・奥州市総合相談室

■予約先・問 奥州市役所(☎34-2915)

◎人権相談 問 住民課(内線 2127)

■時間・場所 13:00～15:00・福祉センター

◎各種診療

♥応援診療 問 金ヶ崎診療所(☎44-2121)

♥神経内科診療(予約制) ▶診察:13:45～16:00

♥眼科診療(予約制) ▶診察:13:45～16:30

♥循環器内科診療(予約制) ▶診察:8:45～11:30

♥整形外科診療(予約制) ▶診察:13:45～16:30

♥呼吸器内科診療(予約制) ▶診察:8:45～11:30

♥婦人科診療(予約制) ▶診察:8:45～11:30

♥土曜診療(内科) ▶受付:8:30～11:30

◎各種子育て支援

♣母子健康手帳交付・妊婦相談

■日時・場所 毎週(月)※要予約 子育て支援課

■受付時間 13:00～17:00

問 子育て支援課(☎44-4611)

♣おやこ交流 DAY

■時間・場所 10:00～11:30・保健センター

問 子育て支援課(☎44-4611)

♣あそびのひろば

びよびよ・とことこ・びよんびよん

■時間 10:00～11:30

■場所・問 子育て支援センター(☎44-3365)

♣保育士の子育て相談日 ※毎週金、土

■時間 10:00～16:00

■場所・問 子育て支援センター(☎44-3365)

お口の健康と全身の健康の関係(全6回)

この記事は(一社)奥州歯科医師会が地域住民の健康寿命延伸を目的として提供しています。

第5回 オーラルフレイルが全身と暮らしに及ぼす影響

高齢化が進む日本において、元気で自立した生活を送る期間、いわゆる「健康寿命」を延ばすことは重要な社会的課題です。近年、口の機能のわずかな衰えが、全身の健康や生活の質に大きく関わることが明らかになってきました。

口の機能が健常な状態と、明らかな機能低下との間にある、注意が必要な段階を「オーラルフレイル」といいます。これは、加齢に伴う口腔機能低下の初期段階を示す概念です。判定の目安として、①歯の数の減少、②噛みにくさ、③飲み込みにくさ、④口の乾燥、⑤話しにくさ(滑舌の低下)の5項目があり、2項目以上当てはまる場合、**オーラルフレイル**と判定されます。

なぜこの口のサインが重要なのでしょう。国内の大規模研究では、オーラルフレイルと判定された高齢者は、身体的フレイルや要介護状態、さらには死亡のリスクが高いことが示されています。具体的には、該当項目が2つ以上ある人では、身体機能低下や死亡のリスクが約1.4倍に増加したと報告されています。その背景には、口の機能低下による「食べる力」を弱めることと関係しています。噛む力や飲み込む力が弱くなると、硬い食品や多様な食品を避けがちになり、栄養の偏りや不足が生じやすくなります。栄養不足は筋力低下や免疫力の低下を招き、転倒や病気のリスクを高めることが多くの研究で指摘されています。さらに、食事や会話の楽しみが減ることで外出や交流の機会が減少し、孤立感や気分の落ち込みを招き、心身の健康に悪影響を及ぼすこともあります。

しかし、オーラルフレイルは決して“避けられない老化現象”ではありません。日本老年歯科医学会誌に掲載された研究では、義歯(入れ歯)の適切な治療や、栄養指導と口腔機能訓練を組み合わせることで、口の機能や栄養状態が改善される可能性があることが報告されています。

さらにはオーラルフレイルへの日常生活での対応例として

- ①食後の口腔ケアを日課にする
- ②硬さの異なる食品を上手に組み合わせて食べる
- ③舌や頬の体操を取り入れる
- ④定期的な歯科受診で口腔機能をチェックする

などが挙げられます。

今月のポイント！

美味しく食べることや人と話す楽しさを保つという生活の質を支えるだけでなく、健康で自立した暮らしを長く続ける力につながります。毎日の習慣と専門的な支援で、オーラルフレイルを予防・改善していきましょう。



リサイクルパーツ販売・事故車買取・廃自動車処理

株式会社サンケイ商会

TEL.0197-44-3531
FAX.0197-41-1000
〒029-4503 金ヶ崎町西根中荒巻21-1

マスコットキャラケイさん

廃車買取承ります。引取持込どちらも歓迎。
車検証をお手元にまずはお電話を。



サンケイ商会

トヨタ東日本
森山スタジアム

金ヶ崎町役所
金ヶ崎消防署
森山総合公園

東北自動車道
金ヶ崎IC
金ヶ崎駅
金ヶ崎駅前
金ヶ崎駅前
金ヶ崎駅前



アパートマーケット

宅地分譲ガーデン・テラス お申し込み受付中!

http://www.ap-mart.com E-mail: apmkt@topaz.ocn.ne.jp

有限会社 金ヶ崎不動産

金ヶ崎町西根東地蔵野23-5セントラル・コート1F TEL0197(41)1001 FAX0197(41)1002



金ヶ崎町西根東地蔵野23-5セントラル・コート1F

金ヶ崎町役所
金ヶ崎消防署
森山総合公園

東北自動車道
金ヶ崎IC
金ヶ崎駅
金ヶ崎駅前
金ヶ崎駅前