

シリーズ「介護保険」

# フレイル(虚弱)を防いで健康寿命を延ばそう②

■にこにこ甘楽 ☎(67)7655  
健康課地域包括支援センター 内線 621・622

## フレイル予防その2

### □から始まるフレイル

堅いものが食べづらい、むせやすいなどの口の衰えを「**オーラルフレイル**」といい、そのままにしておくと、低栄養や誤嚥性肺炎などをおこしやすく、全身の機能低下を招きます。

### オーラルフレイルを予防すると…

- ① しっかりと噛むことができ、栄養が吸収できる
  - ② 脳が活性化され、認知症が予防できる
  - ③ 姿勢や歩行が安定し、転倒予防になる
  - ④ 誤嚥性肺炎を予防できる
  - ⑤ 歯周病の改善で、心筋梗塞や脳卒中のリスクが減る
- かかりつけの内科医はあるが、歯科医はない、という人を案外見受けます。口の健康にも関心を持ち、フレイル予防に取り組みましょう。

### □腔ケア

自分に合った歯ブラシや歯間ブラシ、糸ようじなどを上手に使い、できるだけ毎食後磨くようにしましょう。入れ歯もブラシで磨き、洗浄剤できれいに保ちましょう。

正しい口腔ケアについて、かかりつけの歯科医院で定期的に指導を受けることをお勧めします。

### □腔体操

体と同じように口も筋肉でできています。鍛えることで、かむ、飲み込む力が改善し、だ液の分泌も良くなり、食事や会話を楽しむことができます。

### ① 舌や口の運動をする



② パタカラ体操：「パ」「タ」「カ」「ラ」を連続で発音する



③ 食前に、だ液の分泌を良くするマッサージを行う



※指で軽く押す

■ 毎月第2金曜日午前9時～11時半、にこにこ甘楽で歯科衛生士の相談が受けられます。



連載 No.104

## きらきら☆から 駐在所だより

### 交通事故防止！冬編

冬に起きやすい交通事故の特徴やその対策について紹介します。

#### 凍結路面对策！

冬季は路面の凍結によるスリップ事故が多発します。冬用タイヤの確実な装着やチェーンなどを活用し、スリップしないための事前対策を施しましょう。また、路面凍結が疑われるような道路では、路面の状況を常に認識し、通常よりも速度を落とし走行するなど、スリップしないようにしましょう。

#### 視界確保！

冬の朝は霜が降りて、車内から外が全く見えない！という状態がよくあります。全く見えない状態では当然運転はできませんし、一部が見えているから平気と乗り出してしまっても非常に危険です。窓ガラスは視界が全部クリアになってから乗り出しましょう。そのた

#### 突然のドア開放！

冬は風が強く吹き荒れ、普段通りドアを開けた途端、ドアが持つていかれて隣の車にぶつけてしまうケースが多発します。風が強い日に車の乗り降りをする際には、ドアをしっかり握って開閉し、突然開かないようにしましょう。

#### 歩行・自転車利用時の事故防止！

冬は日が短いため、明るくなるのが遅く、暗くなるのが非常に早い時季です。歩くときや自転車に乗るときは反射材などを身につけ、事故に遭わないような対策をしましょう。



金井駐在所 小澤昂平さん



## 甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時  
☎70-4660  
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

### ▶お知らせ

#### 【2月の休館日】

4日(月)、12日(火)、18日(月)、25日(月)

### ▶ご利用ください！

#### 「第24回日本絵本賞読者賞」投票できます

「いちばん好きな絵本はど～れ？」候補絵本24冊を館内で展示中です。投票の受付は2月24日まで。貸し出し不可、館内で読んでください。

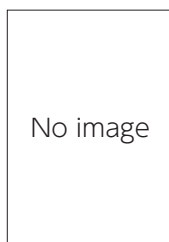
### ▶読書感想画作品展

期間：1月26日～2月26日（最終日は午後3時30分まで）※甘楽郡内の小学生の作品を展示しています。ぜひご覧ください。

### ▶「本とあそぼう 全国訪問おはなし隊」(申し込み不要)

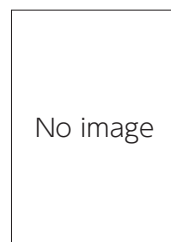
おはなし隊のキャラバンカーがたくさん絵本をのせてやってきます！おはなし会もあるよ！  
日時：2月17日(日) 10時30分～11時35分  
対象：2～8歳  
共催：講談社 読書推進事業部 おはなし隊

## NEW▶▶図書館に新しくいった本



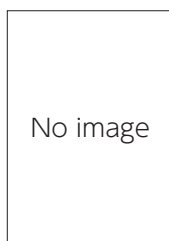
ばげばげ  
那須正幹 著／ポプラ社

人生の味がする、熟成エンターテインメント小説。



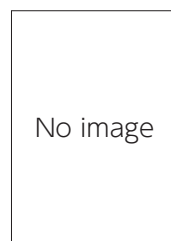
悲願花  
下村敦史 著／小学館

せつなくも、最後まで息がつけない。憑依的なミステリーに衝撃!



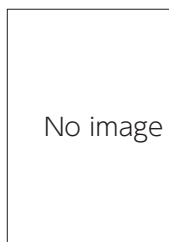
フェイクニュースを科学する  
笹原和俊 著／化学同人

拡散するデマ、陰謀論、プロパガンダのしくみ。



おとな女子のセルフ健康診断  
内山明好 監修／G B

毎日がんばってるあなたのカラダ、そろそろ労ってはい？



とらとらと  
内田麟太郎 文・西村繁男  
絵／くもん出版

ことばをたのしむナセンス絵本。



昨日のぼくのパーツ  
吉野万里子 著／講談社

トイレの悩みをかかえる…すべての人を助ける物語。



12月16日～  
1月15日届出  
(敬称略)

世帯	4,977 (△5)
人口	13,202 (△10)
男	6,523 (△10)
女	6,679 (±0)

12月31日現在  
(前月末比)

### [ お誕生おめでとう ]

氏名	保護者	区	大字
赤羽根 蓮琉 <sup>れんり</sup>	喜 光	1	小 幡
木暮 柚希 <sup>ゆずき</sup>	洋 二	7	善慶寺
吉田 悠那 <sup>ゆうな</sup>	礼 二	20-1	福 島
勝俣 柊 <sup>しゅう</sup>	欽 也	20-2	福 島
小林 倫 <sup>りん</sup>	洋 平	22	白 倉
飯塚 功成 <sup>こうな</sup>	悟	26	金 井
山崎 千暉 <sup>かずき</sup>	智 史	28	庭 谷

◎お名前は常用漢字・現代かなを使用させていただきます。

◎戸籍の欄に掲載を希望されない人は届出の際に窓口にお申し出ください。

### [ お悔やみ申し上げます ]

氏名	年齢	届出人	区	大字
中澤 とらし	92	浩 次	2	小 幡
横尾 覺	91	弘	2	小 幡
遠田 しげ子	93	勉	6	国 峰
関口 けさみ	88	富 栄	6	国 峰
太田 利子	89	好 秋	7	善慶寺
加藤 武二	76	庄 治	7	善慶寺
佐堀 稔	63	悦美子	7	善慶寺
上原 榮子	88	茂木 充	15	福 島
上原 きく江	85	小 海	18	福 島
鈴木 國義	75	近藤信隆	19	小 川
島崎 清子	75	康 浩	20-1	福 島