

## 高齢になってもお口の健康をキープ！

### ～お口の健康管理のポイント～

高齢になると、加齢による身体的、精神的機能の低下が見られます。歯の数が少なくなると義歯になったり、飲み込みがうまくできずむせたりするようになります。口腔の機能低下は、栄養状態の悪化や誤嚥（ごえん）（通常は食道へ行くはずのものが誤って気管に入ってしまうこと）・窒息などにつながりやすくなります。高齢になってもおいしく食べ、会話を楽しみ、心身共に元気に活動していくために、お口の健康に気を配りましょう。

#### お口の状態をチェックしましょう

- ①半年前に比べて、固いものが食べにくくなりましたか？
  - ②お茶や汁物などでむせることがありますか？
  - ③口の渇きが気になりますか？
- これらすべての項目に当てはまる方は、口腔機能が低下しているおそれがありますので、日ごろからお口の手入れをしましょう。

#### お口の機能を高めるポイント

- ▽毎食後に歯磨き（義歯ははずして）をしましょう
  - ▽しっかりとよくかんで食べましょう。
  - ▽かかりつけの歯科医師を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう。
- このほかに、舌、くちびる、ほお、のどの筋肉を鍛えることで、お口の機能や飲み込み機能の維持、向上を図ることができ、歯磨きなどに加えてお口の体操も行いましょう。（左図）

#### 口を開けて、基本の動作をやってみよう



町では、70歳以上で自分の歯が20本以上あることを目指す1歯7020、65歳で25本以上あることを目指す6525運動を実施し、お口の健康が良好に保たれている方を表彰しています。特に本年度は、特定高齢者（現在の生活を続けていくと介護状態に陥るおそれがある方）に対し、口腔機能向上のための支援を行いました。地区老人クラブ員を対象に、お口の健康教育も行っています。

お口の健康に気を配り、高齢になっても、自分のお口で楽しく食べましょう。



### 威勢良く豆まき 中尊寺で節分会

中尊寺で2月3日、大相撲高砂部屋の関取、朝赤龍関を招いて、恒例の「大節分会」が行われました。豆まきには朝赤龍関のほか、袴に身を包んだ厄年の男女や年男・年女など約120人が参加。「天に花咲け、地に実なれ」の口上に続き「福は内、鬼は外」の勇ましい掛け声とともに豆がまかれると、会場に詰めかけた町民や観光客は競って招福の豆を拾い集めていました。また町内の幼稚園、保育所の子どもたちによる豆まきや抽選会も行われ、会場にはにぎやかな歓声が響き渡りました。



### 練習の成果披露 舞台部門発表会

町芸術文化協会（浅利和昭会長）の舞台部門発表会が2月4日、平泉小学校体育館で開かれました。ステージでは、舞踊や民謡などに取り組んでいる16団体約100人が、日ごろの練習の成果を披露。踊り、民謡、朗詠、器楽など66の演目が、華やかに繰り広げられました。



### 音楽とお話を楽しむ 親子であそびの広場

子育てサークルかみふうせん（阿部ひとみ代表）が主催する「音とおはなしの楽しい世界～あそびの広場」が1月27日、平泉郷土館で開かれました。町内から乳幼児や小学生、その保護者ら約100人が参加。歌や読み聞かせ、手作り楽器の演奏などで楽しいひとときを過ごしました。

## 3月1日～7日は 子ども予防接種週間

厚生労働省では、地域住民の皆さんの予防接種に対する関心を高め、予防接種率の向上を図るために、「子ども予防接種週間」を実施します。特に小学校に入学するお子さんで、平成18年4月以降麻疹風しんの予防接種をまだ受けていない方は、この機会に受けましょう。

**実施期間**…3月1日（木）～7日（水）  
**対象者**…予防接種法に基づく予防接種の対象者  
予防接種に関する質問は、かかりつけ医にご相談ください。  
予防接種実施医療機関（接種希望者は必ず医療機関に予約してください）については、保健センターなどにご確認ください。

小学校の入学前に  
予防接種が済んで  
いるかどうか確認  
しましょう！



## 健康への意識高め合う 第3回健康づくり大会

第3回町健康づくり大会が2月18日、保健センターで開かれました。大会では表彰式や講演会などが行われ、約150人の参加者は、健康についての考えを深め合いました。講演会では、及川内科胃腸科クリニックの及川登院長が「糖尿病はこうして予防」と題して講演。糖尿病患者数が年々増加傾向にある現状を説明しながら、「予防策としては、肥満を防ぐことが大事。日ごろからバランスの取れた食事や、適度な運動を心掛けてほしい」と呼び掛けました。

