

11月8日は
いい歯の日

くち
健康の入り口 **お口** から
できること

はじめからガラガラうがいをせず、まずは口の中をゆすぶことがポイントです！

③もう一度「ガラガラ」うがいを15秒して吐き出す

②口に水を含んで上を向き、約15秒のどの奥まで「ガラガラ」うがいをして吐き出す

①口に水を含み、少し強めに「フクフク」と口の中をゆすいで吐き出す

正しい水うがいの方法

正しい水うがいでコロナ対策！
 コロナウイルスの感染を防ぐための基本とされているものは、手洗い、うがい、咳エチケットです。うがいはのどの粘膜についたホコリ・細菌・ウイルスを洗い流し、のどに潤いを与え異物を外に運ぶ力を保ちます。

生活リズムを整えよう！

スマートフォンやテレビなどの利用時間とむし歯は大きく関連があることが報告されています。生活リズムを整えることは食事のリズムも整えます。また歯磨きで生活リズムのメリハリをつけ、好循環でお口・こころ・からだの健康を保ちましょう。

お口の中をキレイにしよう！

しっかり歯が磨けていないと、お口の中の細菌数は増えてしまいます。丁寧な歯磨きを心掛け、お口の中をキレイに保ち、細菌による炎症や免疫力の低下を防ぎましょう。
 自分にあった正しい歯磨きの指導を歯科医院で受けることもおすすめです。

丁寧な歯磨きを心掛けましょう



対象 出前講座を希望される区や自治会・地域

開催日時 日程・時間については相談させていただきます。

内容 医師によるお話・座談会、フレイルチェックなど

申込先 高島市医師会在宅療養支援センター
 ☎ (20) 9005
 地域包括支援課 ☎ (25) 8150



「今回のような話をもっとたくさんの人に聞いてほしいと思います。」



参加者からは・・・

「老々介護や一人暮らしでも、在宅で最期を迎えられると知って、心強く感じました。」

市では「誰もが地域とのつながりの中でいつまでも達者で暮らし続けることができる高島」を目指して、医療や介護のさまざまな職種と連携しながら在宅療養支援を行っています。平成27年度からは医師会へ事業を一部委託し、連携しながら取り組んでいます。その一つとして、「在宅医療・介護出前講座」を開催しています。

「在宅医療って何?」「自宅で受けられる医療や介護はどんなサービスがあるの?」「寝たきり予防のためにできることは?」という皆さんの疑問にお答えし、在宅での過ごし方や介護・医療のお困りごとなどを医師や歯科医師等を交えて話し合っています。お気軽にご相談ください。

在宅医療出前講座を知っていますか?
みんなで一緒に在宅医療を考えよう!

家族介護教室のお知らせ

介護している方、介護経験のある方、介護に関心のある方、情報交換や介護方法について学びませんか。学習会・情報交換のみの参加も可能です。



▼開催日 11月26日(日)
 ▼場所 新旭公民館
 ▼申込締切 11月25日(土)

▼内容 13時～14時30分 学習会
 「認知症のケア」
 講師：認知症介護指導者 榎本 千代氏
 14時30分～15時30分 情報交換

閩・申 社会福祉協議会 ☎ (36) 8222

❤️ 始まります！先輩ママサポーター養成講座

子育て中の方が、安心して妊娠・出産・子育てができるよう、同じ子育て経験者として寄り添う「先輩ママサポーター」を養成します。

対象 | (10人程度)

○出産・育児を経験した母親 (小学生までの子を持つ母親)

○講座受講後、サロン等で身近な相談相手として、地域で活動ができる方

第1回 | 11月4日(土) 10時～
 内容 | 聞かせてあなたの経験！
 高島市の妊娠・出産・育児の現状

第2回 | 11月16日(日) 10時～
 内容 | ママとつながろう
 聴くこと・話すことの大切さ

第3回 | 12月上旬
 内容 | 一緒にはぐくもう
 保健事業での体験実習