

介護予防で健康長寿!

健口生活してますか?



出典：滋賀県

□の中のことは、
ついつい後回し・・・
そんなことはないですか?
□の中のこまめなケアをおろそかにしていると、□腔機能が低下

するだけでなく、やがて全身に悪影響が及び恐れがあります。
まずは「□腔機能の低下」簡単セルフチェックで確認してみよう。

□腔機能低下セルフチェック

- 半年前に比べて、固いものが食べにくくなった。
- お茶や汁物等でむせることがある。
- の渴きが気になる。

この中の1つでもチェックがついた方、特に2つ以上チェックがついた方は注意が必要です。

「□の体操」をはじめましょう

- □を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりする。
- 舌を出して、上下や左右に動かしてみる。
- □を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりする。
- □を閉じ、□の中で舌を上下左右に動かしたり、ぐるりと回したりする。

地域包括支援課 (地域包括支援センター) ☎(25) 8150

- 毎食後きちんと歯みがきを
：歯ブラシのほか、歯間ブラシ、デンタルフロス等用途に応じて使い分けるともおすすです。
- 義歯(入れ歯)の手入れを忘れずに
：毎食後、□から外して、専用の歯ブラシでしっかりとみがきましょう。就寝時は、はずして水につけるなどして保管しましょう。
- 舌についた汚れも除去
：細菌の繁殖防止には舌の清掃も大切です。歯ブラシや舌清掃用ブラシなどもあります。活用してみてください。□臭予防にもなります。
- 定期的な歯科検診を
：虫歯や歯周病がなくても、義歯の調子を見てもらったり、歯石を取ってもらうなど定期的な検診は大切です。かかりつけ歯科医に相談し、□の健康を保ちましょう。

すてきな作品をお待ちしています!

郵便またはEメールで、投稿者氏名・住所・電話番号を書き添えて投稿してください。作品は未発表のもので、応募は一人1点とし、作品や氏名には必ずふりがなをお願いします。
なお、Eメールで投稿する場合は、漢字の直後に()書きで読みがなを記入してください。
★市民の方が対象です。応募数が多い場合は選考をさせていただきます。

▼次回締切
8月25日 (火) 必着 (掲載は10月号)

▼投稿先
郵便→ 〒520-1592 高島市新旭町北畑 565 番地 高島市秘書広報課あて
メール→ hishokoho@city.takashima.lg.jp



みんなでつくるみんなのページ
みんなで 575

声かけて 車庫のつばめ巢に 消燈す
鮎釣りの 竿長々と 川面揺れ
新緑の 香る湖岸と いやす波
風呂上がり 夜の散歩に 初螢
日本国 真の戦後は 安保破棄
花一片 茶碗に浮かせ 春を飲む
たんぼぼの 綿毛になりたし 風まかせ
香典が 少ないからと 化けて出る
美しく 見とれてやまず 藤の花
子燕が 瓦の上に 勢揃い
今更に 産んでよかった 我が息子
群れ鮎を 追うは網船 大南風
老い衰は 酒と女房の 恵比須顔
ピラデストに ひっそりと咲く カキツバタ
大輪の 花火に染まる 鳩の海
無人駅 靴音響き 風動く
戦死せり 二人の義兄の 冥福を
疲れたら 体をいたわり 一休み
お稚児さん 警護で穂高 頑張りつた
盆過ぎの 田の色それぞれ 変わりゆく
廃屋の 敷地に咲きし あじさいの
市長さん 市民が選んだ 議員さん
歴代の ふとん目覚めて 藍のれん
一言を 言えば三言を 返す妻
終戦後 必死に生きた 苦難道
菜の花や 咲いて田道に 乱れちる
大木に 身を寄せ仰ぎ 氣をもらう
義姉と行く 舞子の宿で 湯つたりと
梅雨空に アジサイそろろう あざやかさ
絵手紙に 大きなイチゴ 色香添え
夏野菜 大きく育ち 夢畑
送迎バス 声響おり 青葉かな
夏野菜 恵みの雨に よみがえり
亡き人の 面影しのぶ 葉月かな
初夏の空 トンビ飛び交う のぞかな日
涼求め 暑さ対策 湖・プールへ
バラ園や 色とりどりか アンジェラー

平井 ちく(朽・大野)
島山美智子(朽・麻生)
川端 昭子(マ・高木浜)
伊庭 健博(新・深溝)
久保 俊明(高・拜戸)
丸岡亜希子(新・藁園)
中河 仁子(今・今津)
上山 惟裕(高・城山台)
山本 忍(高・高島)
山本 京子(高・高島)
池田よし枝(今・今津)
吉川 明(安・北船木)
駒井 堅次(安・北船木)
伊丹 孝子(高・勝野)
宇井 増男(高・武曾横山)
金村 玉子(マ・蛭口)
福井 良(安・西万木)
穴井 義夫(今・梅原)
曾根ケイ子(新・饗庭)
白井やよい(高・宮野)
野田 敏子(新・旭)
小谷 忠雄(マ・西浜)
北川 国重(安・青柳)
河原田 勝(今・岸脇)
伊丹 良子(新・新庄)
和田阿也子(新・旭)
頃常 芳子(今・今津)
奥津とし江(安・川島)
沢井 美代(朽・岩瀬)
中崎 徳子(朽・桑原)
松田 節子(新・新庄)
岡田 芳子(マ・沢)
益本さつき(マ・沢)
松本せつ子(マ・海津)
山本 節子(今・南新保)
寺田 義輝(マ・西浜)
駒井 重雄(安・北船木)

晴天に 雅び漂う 大花火
年追ひて 電話の音が 遠くなり
河鹿鳴く 溪谷に入り 暑気脱ぐ
こわいののは 噴火原発 地震詐欺
モンシロチョウ 雨上がりの花に ゆらゆらと
毎日が 知らずのうちに 守られて
話しかけ 育てし花に 心みる
束の間の 梅雨の晴れ間に 布団干す
ほげぼうし 辞典を脇に 本を読む
ワンコイン みんなの笑顔 地域の輪
グッピーが 姿を隠す ひつじ草
夏雲の 碧い瞳の 乙女かな
紫陽花や 葉に雫 色 鮮やかに
中国の 黄砂スモッグ 空を覆う
もの問わば 妻は午睡の いびきかな。
お悔み欄 載せなど家族に 言っておき
夢を見た 佐渡の旅行の たらい舟
湖北にも 対岸渡る 橋欲しい
ひらめきを すぐにメモして 認知なし
通り雨 トマトハウスの 個室かな
街蛭 命けずりし 光かな
北窓で 朝日を拝める 夏至の頃
北へ行く ほどに山並み 深みどり
朝粥を つましく啜る 椀一つ
こうの鳥 出あいうれしや 話題でき
送り火に 浴衣姿の 二人づれ
あじさいの 七色かわる 梅雨の空
年2日 扇骨土祖父 休みしは
柴漬や 紫蘇の香りや 八瀬の里
巢立ち待つ 命奪われ 燕の子
昼静か 夜はカエルの 大合唱
梅雨晴間 草木いきいき 空家かな
梅雨扇 子の寝る前に 風が止み
梅雨の空 ナンテン白き 花のせて
廃校の 雑草悲しい 母校かな
父の日に 濁点をうてば チヂの日に

久米 良彦(新・太田)
村田 ナミ(高・勝野)
山本喜代治(安・長尾)
梅村 保次(安・四津川)
添田富美子(安・常磐木)
渡辺 幸江(新・深溝)
北坂 修(高・武曾横山)
早田 弘子(今・今津)
森本 幸枝(今・梅原)
本城 和枝(新・太田)
小和田富枝(新・旭)
高野 龍哉(高・野田)
坂口その江(マ・知内)
西 美津子(高・鴨川平)
西 晴明(高・鴨川平)
西川五礎三(高・高島)
北川 しげ(安・西万木)
穴井由香里(今・梅原)
上原すみ江(新・太田)
墨友 光代(今・上弘部)
枝 常信(安・川島)
高澤 芳枝(今・松陽台)
高橋レイ子(高・鴨川平)
保井 泰子(安・上古賀)
高岡ふじ江(マ・小荒路)
桑 洋一(新・太田)
田中せつこ(高・勝野)
枝 きぬ枝(安・常磐木)
山田 薫(安・北船木)
石田 瑛子(新・深溝)
河原 徳隆(今・弘川)
澤辺みさを(新・藁園)
八木 宏(高・鴨)
木津 みね(高・拜戸)
鞍田 作枝(新・饗庭)
井保 孝夫(安・西万木)

家族介護教室

高齢者を介護されている家族の方、過去に介護経験のある方、介護に関心のある方、皆さんで情報交換をしたり、介護の知識や技術について学んでみませんか。
今回は、転倒予防に効果的な運動や環境の整え方などについて学習します。

日時 8月25日(火) 11時～15時
場所 今津保健センター ホール
内容 11時～ 情報交換
13時～ 講演
「介護者自身の介護予防～転倒予防の体づくりと環境について～」
講師 医療法人マキノ病院 理学療法士

申込締切 8月24日(月)
申込先 地域包括支援課 (地域包括支援センター)

ケアメン(男性介護者)の会

男性介護者の皆さん、日々の介護に悩んだり疲れたりしていませんか? 介護を一人で頑張らず、仲間と一緒に学び、情報を共有しながら日頃の介護に活かしていただけるようケアメン(男性介護者)の会を開催します。
今回は、災害が起きた場合の対応や家庭での備えなど災害対策について学習します。

日時 8月4日(火) 13時～15時
場所 観光物産プラザ(新旭公民館) 3-A会議室
内容 情報交換、講演「災害時の対応について」
講師 市役所防災課 担当者

申込締切 8月3日(月)
申込先 地域包括支援課(地域包括支援センター)

【お詫びと訂正】
広報たかしま5月号P.26に掲載しました「紅葉の会」の活動日に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
(誤)「毎月第3金曜日」→(正)「月1回」