

お口を徹底的にきれいにしよう！

お口をきれいにするとこんなよいことがあります

家族介護教室

介護されている家族の方、介護に関心をお持ちの方、皆さんでぜひ情報交換しませんか。

『認知症のケア②～排泄について～』

認知症ケアの専門家から排泄に関する悩みの対応や工夫についてお話を伺います。

▼日時 8月1日(水)
11時～15時
▼場所 安曇川公民館
2階カルチャールーム

▼内容
・情報交換(11時～)
・講演(13時～)
講師
介護ホッとステーションクローバー
認知症介護指導者 渡辺哲弘 さん

『オムツの適切な使い方』

排泄の困りごとからオムツの選び方までわかりやすくお話いただきます。

▼日時 8月23日(木)
11時～15時
▼場所 新旭公民館 3-1 研修室

▼内容
・情報交換(11時～)
・講演(13時～)
講師
介護ホッとステーションクローバー
オムツフィッター 中村真理 さん

<申込方法>

・両日ともに午後からの参加も可能です。
・開催日前日までに、各地域包括支援センターにお申込みください。
・お弁当(1,000円程度)を注文される場合は、併せてお申し込みください。

食べ物がおいしくなります

舌をきれいにすると、味の感覚が鋭くなり、薄味でもおいしく食べられるようになります。



口の中がさっぱりとします

口の中の汚れは案外気付かないものです。きれいにできると、口の中がさっぱりとした感じになります。「お口の相談」を活用し、きれいになった気持ちよさを体験しよう。



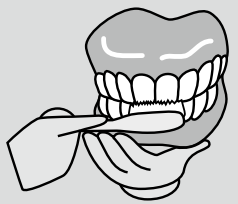
口、頬、舌の筋肉をトレーニング



歯磨きの時に口を大きく開けたり、歯ブラシで頬や口を引っ張ってストレッチしましょう。唾液も多く出てきます。ブクブクうがい、唇、頬、舌の筋肉をきたえます。

歯周病やむし歯を防ぎます

歯の汚れは、むし歯や歯周病の大きな原因になります。入れ歯の汚れは、歯肉の腫れや口内炎の原因になります。



口臭を予防します

歯や舌の汚れは、口臭の原因になります。口臭は、自分では気づかないことがあります。



口の中の細菌を減らして肺炎を予防します

口の中の細菌が原因となって起こる肺炎(嚥下性肺炎)を予防します。



★お口の相談を実施しています。
健康いきいき応援センターまでご連絡ください。

北部健康いきいき応援センター

今津町弘川 204-1
☎(22) 5101... 今津保健センター
☎(22) 0193... 地域包括支援センター

南部健康いきいき応援センター

安曇川町田中 89
☎(32) 4413... 安曇川保健センター
☎(32) 2520... 地域包括支援センター

サクラサイトに ご用心!

携帯電話で「悩みを聞けばお礼としてお金がもらえる」というサイトを見つけ登録した。すると「お礼に800万円を渡したい」というメールが届いた。相手とメール交換するためのポイント購入で、3日間で30万円も使ってしまったが、約束のお礼がもらえない。



〈サクラサイトとは〉
サイト業者に雇われた「サクラ」が異性、芸能人、社長、占い師などのキャラクターになりすまして、メール交換などの有料サービスを利用させ、その度に支払いを続けさせるサイトのことです。

【こんなメールが届いたら要注意】

- ▼芸能人や芸能事務所のマネージャーなどをかたる
- ▼相談にのってくれたら報酬を払う
- ▼お金を受け取ってほしい(例:遺産を受け取ってほしい、節税のためにお金を渡したい)



【アドバイス】

- ◎将来得られるという収入を当てにして支払いをしない。
- ◎通常のメールとは異なり、メール交換する度にサイト利用料が発生する仕組み(都度課金)の場合は、特に注意する。
- ◎ネット上の見知らぬ相手を信用しない。その相手は「サクラ」かも知れない。

☎生活相談課 ☎(25) 8125



市長手帳

「がんばれ!ニッポン!」 ロンドンオリンピック開幕!



暑中お見舞い申し上げます。さて、7月27日にイギリスで「ロンドンオリンピック」が開幕しました。

8月12日までの大会中、世界153カ国の選手がスポーツでの世界の頂点を目指し、26競技、302種目でメダルを競い合います。

今回のオリンピックは、夏季オリンピックとして第30回となる記念すべき大会とのことです。選手の皆さんには、4年間の厳しい練習を通して、培われた技量と能力を晴れの舞台で十分に発揮していただき、悔いの

ない成果を得られますようお祈りいたします。

日本人選手では、女子サッカーの「なでしこJAPAN」、陸上ハンマー投げの室伏選手、男子水泳の北島選手、男子体操の内村選手などが注目され、メダル獲得の期待が寄せられるところです。

また、滋賀県出身の選手では、フェンシングで前回の北京オリンピックの銀メダリストの太田雄貴選手や、初のオリンピック日本代表に選ばれた陸上女子棒高跳び、我孫子智美選手などの活躍に期待したいと思います。

競技はテレビ観戦となりますが、イギリスとの時差の関係で生中継はもっぱら、深夜から未明になるため、日本中が寝不足気味になりそうです。

さて、どんなドラマが生まれるのか楽しみです。しばらく日本中がオリンピックに沸きそうです。

なお、本格的な夏を迎え、強い日差しで気温も上がり、暑さで体力も落ちてきますので、外での行楽や作業をされる時は、十分な水分補給と適度な休息など、熱中症対策に心掛けてください。