

お口の健康を守りましょう

高齢になると歯の数や唾液の分泌量の低下、飲み込む機能の衰えなどから、栄養をとりにくくなったり、口の中に細菌が繁殖しやすくなったりします。口腔機能の低下により唾液や飲食物が誤って気道に入りやすく、その中の細菌によって「誤嚥性肺炎」を起しやすくなるため、口の中をきれいに保つことが大切です。また、舌や頬の筋肉を鍛えることで飲み込む力を高め、誤嚥性肺炎を防ぐことができます。

習慣にし、お口の健康を保ちましょう。

【口の手入れ】はこまめにしましょう！

- 毎食後きちんと歯磨きを 歯ブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロスなどを活用し丁寧に磨きましょう。
●義歯の手入れを 毎食後、口からはずして流水で磨きましよう。就寝時は水につけるなどして清潔を保ちましよう。
●舌についた汚れも除去 舌を清掃することで、細菌の繁殖防止や口臭の予防にもなります。
●定期的な歯科検診を受ける 定期的に検診を受けて早期に異常を発見ましよう。

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。

日時 1月16日(金) 11時～15時
場所 高島保健センター
内容 11時～ 情報交換
13時～ 学習会
講演 「かむ、のみ込む、話す ～お口のリハビリとケア～」
講師 高島市民病院 摂食・嚥下認定看護師 中村真弓氏

申し込み・お問い合わせ
1月14日(水)までに、各健康いきいき応援センターまでお申し込みください。



認知症 みんなの笑顔で 支えよう！

みんなで理解 認知症 シリーズ 9 軽度認知障害とは

認知症を発症する前兆として、日常生活を送るうえで支障をきたす程ではないが「同世代と比較して物忘れが激しいと自覚がある。」「計画を立てたのに予定通りに物事を行えない。」など、正常な老化とは明らかに違い、本人や周りの人がわかるような認知機能低下を「軽度認知障害(MCI)」といいます。

軽度認知障害のある人すべてが認知症になるとは限りませんが、軽度認知障害と診断された人の半数以上に、その後アルツハイマー型認知症等への進行がみられるとされています。

【早期発見のメリット】

現在、治療により認知症の進行を遅らせることはできても、一部の場合を除き完治することはできません。そのため、軽度認知障害の段階で認知機能の低下にいち早く気づき、予防対策を行うことで、症状の進行を遅らせることが大切です。

【予防のポイント】

- 塩分を控え、バランスのよい食事を取りましよう。
○睡眠を十分にとりましよう。
○散歩、ラジオ体操、筋力トレーニングなど自分に合ったものを選び、定期的に気持ちよくからだを動かしましよう。
○趣味を生かした活動に参加しましよう
○計算や音読といった学習や、トランプ、囲碁、マージャン、ゲームなどを家族や友人と一緒にコミュニケーションを通して楽しく行いましよう。

北部健康いきいき応援センター

☎(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

☎(32)4413・・・安曇川保健センター
☎(32)2520・・・地域包括支援センター

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、メールで投稿される場合は、漢字の直後に( )書きでふり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 1月26日(月)必着(掲載は3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

夫よりも 犬を大事にする女房
年老いて 若さのとうとき しみじみと
ちいさんと まくら並べて 見るテレビ
株高値 なのに景気は 冬景色
もみじ手に ポチ袋持ち 孫笑う
病室からも 車窓でも愛し 乙女が池
夜食せし 寮の友らと 宴かな
夕焼けの 向こうの夫に かたりかけ
徒然に 書物読み解く 夜長かな
我が胸も 雪も溶かすや びわの湖
朝ドラに はまった私 家事は次
初からに 首まで埋もれ 夫婦鳩
朗朗と 吟詠いし君や 華と咲き
霜晴で ヒナの鼻に 光一点
そよかせに コスモス揺れる 心もよう
残菊の 香り灰かに 庭の隅
柿落ちて 鳥が啄む 柚の道
亡き母と 似てる鏡の 中の顔
山並も 日毎に移る 秋の色
蝦夷に住む 魚へんに鬼 いたうなり
主なき 空地だけが アチコチに
なんとなんと 十月桜 見つけた
坊守や 落葉掃き寄せ 焚火かな
御嶽山 突然噴火 痛ましく
下がり花 水面に浮かび 幻想的
鱒が採れ 今夜醬油めし 生命長
カキツバタ サクラにヒバリ 高島市
今年も 餅つ持たれつ 暮らしましよう
ママと同じ 速度で歩く 車いす
新米で 握ったおにぎり 美味しいな
注連飾り うららかな風 そっと撫で
宝くじ 夢で当って 2億円
穏やかに 湖面に映える 初日の出
舞い上げて 枯葉を鳥に する風よ
わたぼうし メタセコイアの 百景に
朝もやの しげき時は 歩が進む
大雪の 予想当たるか へこき虫
家の中 いつどこからか カメムシが
高島市 市制10年 おめでとう
市民祭 孫の発表に 感動し
天空に 湯気立ち昇り 露天風呂

河原田 勝今・岸脇 上田 えみマ・漣 河原田うた子(今・岸脇 久保 俊明(高・掛戸) 上山 惟裕(高・城山台) 枝 常信(安・川島) 白井やよい(高・宮野) 中河 仁子(今・津 伊庭 健博(新・深溝) 保井 泰子(安・上古賀 高岡ふじ江(マ・小荒路 中崎 徳子(朽・桑原) 北川 国重(安・青柳) 久米 良彦(新・太田) 山本美智子(マ・新保 吉川 明(安・北船木 山本 節子(今・新保 池田よし枝(今・津 伊丹 孝子(高・勝野) 山田 薫(安・北船木) 山本 忍(高・高島) 山本 京子(高・高島) 山本 重雄(安・北船木) 駒井 重雄(安・北船木) 川尻 耕生(今・松陽台) 船野 秀二(今・松陽台) 西山 偲蓮(マ・高木浜 西山 凜(マ・高木浜) 山本喜代治(安・長尾) 梅村 保次(安・四津川) 松本せつ子(マ・海津) 上原 三芳(新・深溝) 小谷 忠雄(マ・西浜) 和田阿也子(新・旭) 平山 辰也(マ・新保) 穴井 義夫(今・梅原) 穴井由香里(今・梅原) 川端 昭子(マ・高木浜) 宇井 増男(高・武曾横山)

青春 襟にかける 箱根越え
悪口を 心負しき 人が言い
淋しいと 思へば淋しい 佛の前
希望持ち 夢は膨らむ 年始め
杉年 和を念じつつ 賀状書く
朝夕に 寒さますます 夜のひえこみ
比良連峰 早くも来たり 薄化粧
赤白の 南天ほほえむ 羊年
簡単に 煙草を吸う場所 見当たらない
紅葉狩り 義母と来た道 万樹会
楽しいよ みんな笑顔で 母ににて
年重ね 顔のしわまで 母ににて
晩秋に 咲く菊薔薇を 慈しむ
仏像展 亡きし人々へ 想いよせ
県庁 見学ツアー 感動す
ゴム手中の 百足に噛まれて 痛たたた
我慢すりゃ 心の中に 花が咲き
酷税に 追い打ちかける 物価高
異常気象 七十二候を 攪乱す
錦秋を 背に受け静かな 麻生村
大事毎 記録に残し 26年日記閉ず
今の年の 平穩無事を 祝う屠蘇
宮の内 はずまり返る 初詣
大寒や 母に尋ねし 誕生時
葛紅葉 壁一面を キャンパスに
年を取り 自分のたんじょう まちどうし
プランター 種と一緒に 夢植える
あれこれと 想い出残し 除夜の鐘
年の暮れ 孫が杵もつ 鏡餅
齡だけは 節約するな みな使え
陽差しあび 高島しぐれ さつと過ぐ
子も孫も 欲しい時には 現れる
柚子の香の 雑煮ほっこり 手につつみ
山裾に 生ごみ捨てしか 鳶の群れ舞う
紅葉の 桜木花に ひけとらず
青空に 煙立ちたる 農園かな
新しき 旭未來の 高島に
同窓会 昔なつかし ちゃんてよび
夕去りて 湖面にゆれる 月あかり
七・五・三 晴れ着の子等に 落葉舞う
生かされて 喜寿感謝の クラス会

金村 玉子(マ・蛭川) 平井 真造(安・上古賀) 村田 ナミ(高・勝野) 寺田 義輝(マ・西浜) 福田 良(安・西万木) 福井 美代(朽・岩瀬) 沢井 美代(朽・岩瀬) 奥津とし江(安・川島) 岡田 芳子(マ・沢) 早田 弘子(今・津) 添田富美子(安・常磐木) 北川 しげ(安・西万木) 森本 幸枝(今・梅原) 坂口その江(マ・知内) 渡辺 幸江(新・深溝) 曾根ケイ子(新・饗庭) 駒井 堅次(安・北船木) 西川五蔵三(高・高島) 西 美津子(高・鴨川平) 西 晴明(高・鴨川平) 小和田富枝(新・旭) 平井 ちく(朽・大野) 桑 洋一(新・太田) 木津 みね(高・拜戸) 墨友 光代(今・上弘部) 沢辺みさを(新・藁園) 前川 たつ(新・針江) 上原すみ江(新・太田) 田中志げ子(新・深溝) 田中志げ子(新・深溝) 本城 和枝(新・太田) 八木 宏(高・鴨) 北坂 修(高・武曾横山) 高橋レイ子(高・鴨川平) 日浅 倭子(新・太田) 井口 みよ(高・高島) 高澤 芳枝(今・松陽台) 高野 龍哉(高・野田) 中内 保男(新・針江) 伊吹 忠義(マ・中庄) 関社 茂夫(マ・中庄) 井保 孝夫(安・西万木) 鞍田 作枝(新・饗庭)



【お詫びと訂正】10月号および11月号の当コーナーで誤りがありました。お詫びして訂正いたします。(10月号) 氏名の表記(※表記は敬称を省略します。) (誤)中西保男 (正)中内保男 (11月号) 田中志げ子さんの下五の表記 (誤)ひと目暮れん (正)ひと目暮れん