

# INFORMATION 情報お知らせ版

# 元気生活 応援します!

## シリーズ 4 口からの介護予防をすすめよう

地域包括支援センター  
今津町名小路1-4-1(高島市役所別館1階)  
☎(022)01993 ☎(022)02292

9月7日に「高島市高齢者よい歯のコンクール」を開催しました。

70歳以上の「健康でよい歯」をお持ちの36人が参加されました。当日は、高島市歯科医師会の先生による口腔内の診察結果を基に、優秀賞に次のお二人が選ばれました。お二人は、全て自分の歯であるだけでなく、歯肉の状況も良く、手入れもしっかりとされていきました。また、参加されたの方も、自分の歯を大切に手入れをされている様子がうかがわれました。優秀賞に選ばれたお二人は11月に開催される滋賀県の「よい歯の健康老人コンクール」に出場される予定です。

- 《優秀賞》  
80歳代代表 田中 寛さん(新旭町)  
70歳代代表 井上 久子さん(安曇川町)



優秀賞の田中さん(右)と井上さん(左)お二人とも笑顔からのぞく歯がとても印象的です。

◆あなたも「口からの介護予防」を! 「口の中がどうして介護と関係するの?」と云う声が聞こえてきませんか。口腔ケアに取り組むことは、むし歯の進行防止や歯肉炎が改善するだけでなく、食事をおいしく感じる味覚も向上します。これにより栄養状態がよくなり、全身の運動機能が向上すると言われています。「口からの介護予防」のゆえんです。食べかすなどから繁殖した口の中の細菌を気道から吸い込んでしまい引き起こる誤嚥性肺炎の予防にもつながります。

### こうくう 口腔ケアをはじめましょう

**口腔ケア**

●口の手入れ(口腔清掃)

- ・毎食後歯みがき
- ・義歯ははずして磨く
- ・定期的に歯科医で歯石除去

+

●口腔の体操(摂食機能訓練)

- ・口の体操
- ・歌を歌う

**口(くち)の体操** 例えばこんな体操を…

口を閉じたままほおをふくらましたり、すぼめたり

口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたり

舌を出して上下に動かしたり、左右に動かしたり

口を閉じて、口の中で舌を上下したり、ぐるりとまわしたり

### 募集

たかしま市民大学「健康」コースの受講者募集!!

生涯学習の推進とまちづくりに必要な人材の育成を目的に、今年度「たかしま市民大学」を開校しました。今回の健康コースでは、びわこ成蹊スポーツ大学の協力を受けて4回の講座を開きます。

▼テーマ 「健康で楽しく充実した生活を送るために」

▼主催 高島市教育委員会

▼協力 びわこ成蹊スポーツ大学

▼日時・内容

- ・11月25日(土) 「心の持ち方で充実人生を」 豊田 一成教授
- ・12月2日(土) 「おすすめ健康法〜ウォーキングとその効果〜」 金森 雅夫教授
- ・12月16日(土) 「腰痛の原因と予防法〜日常生活で気をつけたいこと〜」 大久保 衛教授
- ・12月23日(土)

「血管の病気と生活習慣〜若々しい血管を保つために〜」 高橋 正行教授

※時間はいずれも9時30分〜11時30分

▼場 所 高島公民館 (アイリッシュパーク内)

▼募集人員 50人(申込順)

▼受講料 2,000円

※原則として4回の受講が可能な方

▼申込期間 10月23日(月)〜11月10日(金) 17時まで

▼申込方法 直接生涯学習課にお越しいただくか、電話・FAX・Eメールのいずれかにより (1)住所 (2)氏名 (3)年齢 (4)職業 (5)電話番号をお知らせください。

問・申 生涯学習課  
☎(32)4457  
☎(32)0990  
✉gakushu@city.takashima.shiga.jp

ライナ料理を作ったりしませんか。どなたでもご参加いただけます。

▼日 時 11月12日(日) 13時30分〜16時30分

▼会 場 安曇川公民館 和室・調理室(安曇川ふれあいセンター内)

▼定 員 30人(先着順)

▼参加費 一般 600円  
高校生以下 300円

▼申込締切 11月1日(水)

問・申 新旭町国際交流協会事務局 (新旭公民館内)  
☎(25)8100 (新旭振興室地域振興課)

平成19年度滋賀大学 社会人特別選抜学生募集!

社会の経験を積むうちに、新たな学習への意欲を持つ人が増えています。滋賀大学では、豊富な社会経験を基礎として、各課程に高い関心を持って大学で勉学を積み重ねることを希望する方を対象に、平成19年度の社会人特別選抜学生の募集をします。

▼募集人員

《教育学部》  
・学校教育教員養成課程 若干名  
・情報教育課程 若干名  
・環境教育課程 若干名

《経済学部》  
・昼間主コース 若干名  
・夜間主コース1種 20人  
・夜間主コース2種 30人

▼出願期間

《教育学部・経済学部》 [昼間主コース] 11月1日(水)〜11月6日(月) <必着>  
《経済学部》 [夜間主コース(1種・2種)] 11月27日(月)〜12月1日(金) <必着>

※出願資格など詳しくは次のところへお問い合わせください。

問 滋賀大学入試課  
〒522-8522 彦根市馬場1-1-1  
☎0749(27)1023 (生涯学習課)