



今が大事!フレイル(虚弱)予防

～オーラルフレイル編「お口の虚弱予防」～

No.5

▶問い合わせ
健康課 ☎73-3014

「オーラルフレイル」は「口の虚弱」という意味で、口の衰えのことです。噛む力や飲み込む力が低下したり、歯を失ったりすることで、軟らかいものばかり食べるようになり、ますます噛む力が低下します。やがて食事を楽しめなくなり、食欲不振から「低栄養」や全身の機能が低下しはじめます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出が減り、人と話す機会が減ることで、口の周囲の筋力低下や、唾液が減少し、口の中が汚れやすくなります。すると虫歯や歯周病になりやすく、歯を失う原因になります。

おうち時間を利用して、しっかり口の掃除をしてください。歯を失うと、オーラルフレイルになりやすくなります。

歯を失わないための大切な口のケア



歯磨き
時間をかけて磨きましょう。
(歯ブラシやデンタルフロスなど歯科医院で勧められた道具を使用することも大切です)



定期検診
定期的に歯科医院で歯や口の状態をチェックしてもらいましょう。



義歯の手入れ
毎食後に、必ず外し、水を張った洗面器の上で流水で磨きましょう。
※注意：歯磨き剤は入れ歯専用のものを使用してください



歯周病菌は、歯茎の毛細血管から侵入し、動脈硬化を進行させたり、糖尿病やアルツハイマー型認知症、誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。口腔内の清潔を保つことは、疾病予防、そしてオーラルフレイル予防につながります。

▲三豊市介護予防レンジャー「歯みがくんジャー」

募集

市営住宅の入居者を募集します

▶申し込み・問い合わせ 建築住宅課 ☎73-3044

市営住宅の入居者を次のとおり募集します。

対象者

- 次の条件を全て満たす人
- 現に住宅に困窮していることが明らかでない人
- 市内に住所を有する人または勤務している人
- 同居の親族または同居しようとする親族がいる人(事実上婚姻関係にある人や婚約者を含む)
- ※一定の条件を満たす場合、単身入居も可能です。詳しくは建築住宅課までお問い合わせください。

市町村税などを滞納していない人

世帯の月額所得が基準の範囲内であること

申込者または同居親族が暴力団員でないこと

入居予定時期 11月中旬

必要書類

- 申込書および申立書など(建築住宅課、各支所にあります)
- 入居予定者全員の住民票
- 所得証明書(学生を除く15歳以上の人)
- 完納証明書(申込者のみ)

提出先 建築住宅課(郵送不可)

申込書配布・受付期間 10月1日(金)～15日(金) 午前8時30分～午後5時 ※土日を除く



団地名(所在)	棟号室	間取り・構造	建設年度	使用料 ※入居する人の所得に応じて決定します	駐車場 使用料	共益費
定住促進住宅 高瀬中央 (高瀬町比地中)	1-501	3DK 中層耐火5階建 水洗トイレ	5階 平成10年度	12,000円～20,000円	1台につき 2,000円	3,000円
西野団地 (詫間町詫間)	A-304	3DK 中層耐火3階建 水洗トイレ	3階 平成7年度	19,300円～37,900円	1台につき 2,800円	3,400円
	B-312	3DK 中層耐火4階建 水洗トイレ	3階 平成8年度	21,600円～42,500円		

※エレベーター無し。

※定住促進住宅高瀬中央は、市外の人でも申し込みが可能です。

くらし

イノシシにご注意ください

▶問い合わせ 農林水産課 ☎73-3040

市内各地でイノシシが出没しています

イノシシを目撃したら、近づかずに、落ち着いてゆっくりと背を向けずに、その場から離れましょう。決して大きな声を出したり、無理して追い払ったりしないでください。万が一近づいてきたら高いところに避難するか、物陰に隠れましょう。

補助事業のお知らせ

農作物を守るために、侵入防止柵を設置する場合、事業費の一部を補助いたします。補助には条件がありますので、詳しくは農林水産課にお問い合わせください。



くらし

公園での迷惑行為やごみのポイ捨てはやめましょう

▶問い合わせ 都市整備課 ☎73-3048

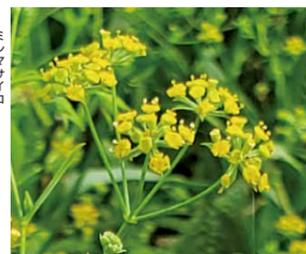
公園を利用する皆さんが気持ちよく利用できるよう次のことを守りましょう

- ①原則、火の使用は認めていません。花火やバーベキューなどは、やめましょう。
- ②公園内は、原則禁煙です。
- ③遊具での危険な遊びや他の利用者の迷惑となる球技はやめましょう。
- ④犬と散歩するときは引き綱をつけましょう。ふんは必ず持ち帰りましょう。
- ⑤ごみは、各自持ち帰るようにしましょう。
- ⑥その他、近隣の人や他の利用者の迷惑になることはやめましょう。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用にご協力ください。また、密集や密接を避け、人との距離を十分に取ります。



▼問い合わせ 農林水産課 ☎73・3040



▲畑一面に黄色い花が咲いています

三島柴胡の花が咲きました

高瀬町の畑では、薬用作物の三島柴胡が小さな黄色い花を咲かせています。

薬用作物の栽培に興味がある人を対象に、説明会を実施しました。市内の畑の様子や、みとよ薬用作物栽培研究会の取り組みなどを紹介しながら、栽培を始めるためのポイントを説明しました。令和4年の春から栽培を検討している人は、10月末までに農林水産課へご連絡ください。



▲7～8月に6回開催し、合計33人が参加しました



見つけて! 薬用作物!

Vol. 3