



今が大事!フレイル(虚弱)予防

～良い睡眠で、健康に!～

No.7

▶問い合わせ
 地域包括支援センター
 ☎73-3021

毎日ぐっすり眠れていますか?不眠は、活動性の低下を招き、認知機能や身体機能など心身機能の低下につながります。そうならないために、良い睡眠を取り、身体と心を健康に保ちましょう。

良い睡眠を取るためのポイントを紹介

同じ時間に起きる

朝は毎日同じ時間に起きて、規則的な睡眠時間を確保しましょう。



体を動かす

日中運動することで、夜の睡眠を促します。毎日、適度な運動を取り入れましょう。



昼寝は少し

15～20分程度の昼寝で眠気と疲れの解消につなげましょう。寝すぎは逆効果なので注意が必要です。



寝る前はリラックス

「寝なければ…」と焦ると興奮し、なかなか寝ることができません。読書、音楽、ストレッチ、ぬるめのお湯につかるなどリラックスすることで入眠を促しましょう。



良い睡眠は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防にも効果的!



▲三豊市介護予防レンジャー「体鍛えるんジャー」

健康

歯科健診を受けて「オーラルフレイル(口の機能の衰え)」につながる変化に気づきましょう

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014 / 県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎087-811-1866

知っていますか? 「オーラルフレイル」

最近、よく耳にする「フレイル」とは、高齢になり心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰える「オーラルフレイル」から始まります。

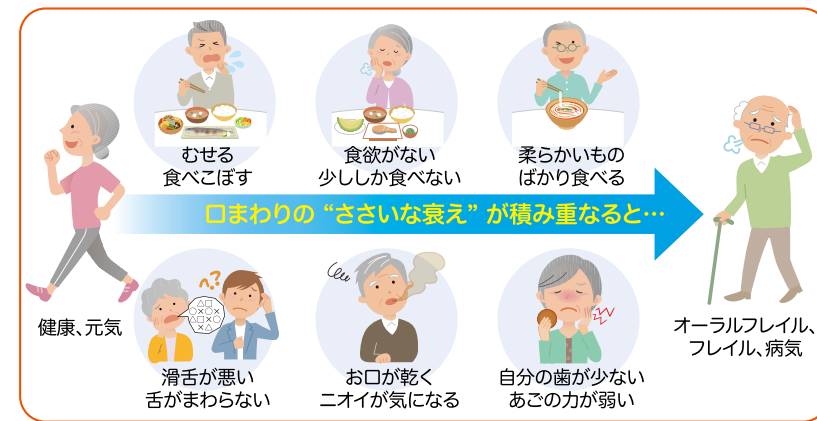
こんな変化はありませんか

- むせたり、食べこぼしが増えたり、柔らかいものばかりを食べていませんか。
- 滑舌が悪くなったり、口が乾いて口臭が気になるようになっていませんか。

かかりつけの歯科医を持ち、定期的にお口の中をチェックしていますか。これらに気を付けて、健康長寿をめざしましょう。

「オーラルフレイル」に早く気付くためには歯科健診が重要

歯科健診は、歯の本数や状態、歯周病のチェックをするだけではなく、食べ物を噛む力や飲み込む機能、舌や口唇を使って食べ物を取り込む機能の低下なども調べてくれます。6月末に、75歳と80歳の人を対象に歯科健診受診券などを送付している



ますので、まだ受けていない人は、この機会にぜひ受診してください。
受診期限
 令和4年2月28日(月)まで
受診時の持参物
 保険証、受診券、健診票、問診票
医療費通知について
 医療費通知は年1回の発送で、今年度は令和4年1月末に発送予定です。期間は令和2年11月から令和3年10月の診療分です。

三豊市が「全国戻りたい街ランキング2021」で3位に!

地域応援サイトの「生活ガイド.com」が発表した「全国戻りたい街ランキング2021」で三豊市が3位に選ばれました。これは、現在住んでいる街と住みたい街が違うサイト会員のうち、生まれ育った街に住みたいと答えた人の割合をランキングにしたものです。また、大東建託株式会社が発表した香川県の「住み続けたい街ランキング」では2位、「街の幸福度ランキング」では3位にランクインしました。



平和への決意を新たに 11/5 マリンウェーブ

先の大戦で尊い命を失った方々をしのぶため、戦没者追悼式が開催され、遺族や来賓など約40人が参列しました。式では、一人ひとりが祭壇に白い菊の花を手向け、追悼の意をささげるとともに、平和への決意を新たにしました。



サツマイモが実ったよ! 11/1 山本町

豊中幼稚園の5歳児78人が観音寺中央ライオンズクラブの協力のもと、山本町の畑でサツマイモを収穫しました。子どもたちは掘ったサツマイモをお土産として持って帰り、幼稚園のみんなでおいしくいただきました。

引き揚げ体験を子どもたちに伝える 10/15 三野津中学校

先の大戦により、旧満州から引き揚げてこられた引揚者の体験を次の世代へ引き継いでいくため、三野津中学校で市国際交流協会による引揚者出前講座が開催されました。生徒たちは、戦後の苦労や再出発についての貴重な体験談に、真剣に耳を傾けていました。

