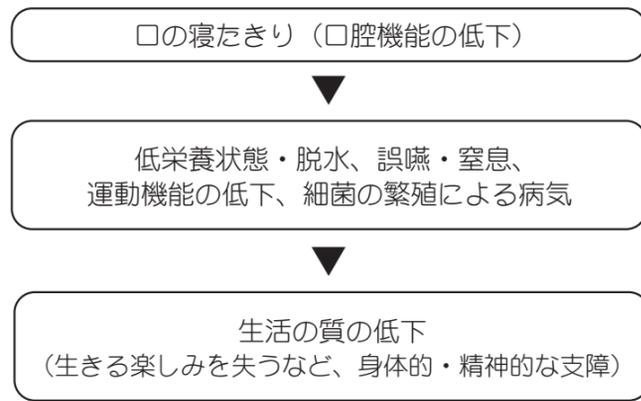


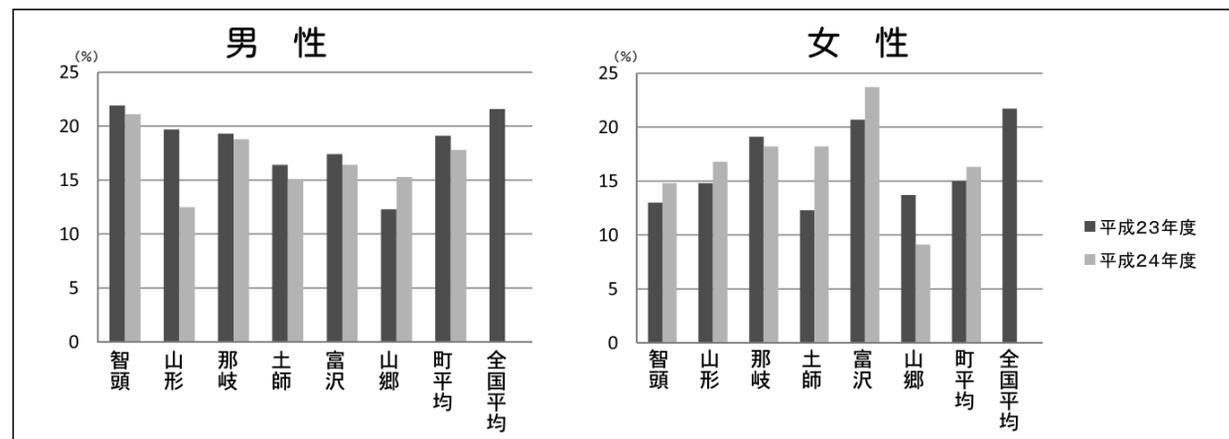
お元気ですか？ 地域包括支援センターです 介護予防で元気に過ごしましょう！！～口腔機能編～

今月は口腔機能についてご紹介します。
口の中が不衛生、かたいものを食べない、口臭を気にして人と話さないといった生活を続けていると、口腔機能がどんどん衰え「口の寝たきり」状態になるといわれています。これを放置すると、全身に支障が出て生活の質の低下につながります。

昨年度と今年5月に、65歳以上の介護認定を受けておられない人を対象に実施した調査の結果の一部を紹介します。



口腔機能が低下している人の割合



※全国平均は平成23年度の数値です。

約5人に1人が口腔機能が低下していることがわかります。また、年齢が上がるほど口腔機能が低下している人の割合が高くなっています。

口腔機能を改善すれば、食べたい物をしっかり食べられるようになり、しっかり栄養をとって運動をすれば筋肉になり、生活の質の維持・向上、健康寿命の延長につながります。

口腔機能を改善するために・・・

- ①「口の体操」を毎日行いましょう。
- ②「口の手入れ」はこまめにしましょう。
- ③よくかんで食べましょう。
- ④食べる姿勢にも気を配りましょう。
- ⑤積極的に話す機会を増やしましょう。
- ⑥歌や早口言葉にも挑戦しましょう。

7月にお送りした調査の結果で『口腔機能の低下』があった人は、介護予防教室の参加をお勧めします。上記の「口の体操」、「口の手入れ」についても詳しく教えてもらえます。申込期限は過ぎています。希望がありましたら連絡してください。

問合せ先 地域包括支援センター ☎ 75 - 6007

シルバーズミックスの受付を
開始します！



- 対象年齢
満60歳～満74歳
(昭和13年4月2日～
昭和28年4月1日生まれ)
※昨年度と異なります
- 目的
生活習慣病の早期発見・治療、健康づくりの意識向上と、適切な医療機関受診の知識を高める。
- 申込期間
9月3日(月)～21日(金)
(定員になり次第締切します)
- 健診実施期間
平成24年10月中旬～
平成25年2月末
- 定員
150名
- 費用
2,000円
- 健診機関
智頭病院 健診センター
- 検査項目
全項目実施が必須です

※このドックの検査内容には、胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん検診及び肝炎ウイルス検査の項目は含まれておりませんので、集団検診車または医療機関で受けていただくようお願いいたします。胃がん・大腸がん・肺がん検診は、シルバーズミックスと同日に行うことも可能ですので、申し込みの際にその旨をお伝えください。(ただし日にちの指定はできません)
※今後の智頭町の保健活動に役立つために、受診者の健診結果は、智頭病院と共有させていただきます。受診の結果により、各種健(検)診の結果により、受診の必要な人や生活習慣を見直した方がよいと思われる人へ、福祉課保健師が家庭訪問を実施する場合があります。

検査項目	検査内容
問診・診察	身体診察、保健指導(特定健診問診) 判定
計測	身長、体重、BMI、腹囲、体脂肪
血圧	血圧測定
眼科検査	視力測定
耳鼻科検査	聴力検査
血液検査	白血球数、赤血球数、血色素量、血小板数、ヘマトクリット値、総蛋白、アルブミン、AST、ALT、γ-GTP、中性脂肪、総コレステロール、HDL、LDL、アミラーゼ、尿素窒素、クレアチニン、尿酸、CRP、空腹時血糖、ヘモグロビンA1c
循環器機能	心不全マーカー：NT-プロBNP
尿検査	糖、蛋白、潜血、ウロビリノーゲン
心電図	12誘導心電図
肺機能検査	肺活量
超音波検査	腹部超音波(肝臓・胆のう・腎臓(脾臓も含む))
その他	男性(前立腺がん検査)、女性(骨密度測定)

申込み・問合せ先 保健センター福祉課 小林、古谷 ☎ 75 - 4101