

# 楽しく笑って幸せな高齢者になろう!

## 6月4～10日は「歯と口の健康週間」 ～オーラルフレイルを予防して健口に過ごしましょう～

### オーラルフレイルって?

□や舌の働きが弱くなること、食べ物が「噛めない」喉に引っかかって「飲み込めない」うまく□を動かさず「話せない」などといった症状が現れることをオーラルフレイルといいます。



### 健口でいるために!

#### 1. 歯のお手入れを行いましょ。

歯磨きをして、口腔内の清潔を保ちましょ。また、入れ歯の洗浄や舌の上の汚れの除去も重要です。歯周病や虫歯は歯医者へ受診ましょ。

#### 2. バランスのとれた食事をましょ。

バランスのとれた食事をましょ。栄養摂取ができることと□の働きを維持することに繋がります。

#### 3. □のささいな衰えに気を付けましょ。

□の働きの低下には気づきにくいことが多いです。□の働きが弱くなってきたかも?と感じたら、口腔体操(右記)を行い、□の働きの低下を予防ましょ。

### オーラルフレイルが進むと?

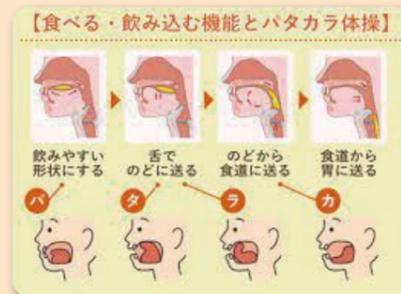
□の関する些細な衰えを放置したり、適切な対応を行わないままにしたりすることで、□の機能、食べる機能の障害、さらには心身の機能の低下に繋がってましょ。オーラルフレイルは介入することで健康に戻すことができます!

### お食事前に口腔体操を行ってましょ!

□や舌の動きを活発にする効果があります。

#### ～今回はパタカラ体操をご紹介します～

- ①「パ」…唇をはじくように
- ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- ④「ラ」…舌を丸めるように



各発音8回を2セット行うのが効果的!

【お問い合わせ】大槌町地域包括支援センター TEL 0193-42-8716

### 介護予防事業のご案内『元気活きいき運動教室』

町は、楽しみながら体力の維持・向上を図る“元気活きいき運動教室”を開催ましょ。

【会場】城山公園体育館(体育館・トレーニング室)

【日時】毎月第2・4木曜日(日程が変更になる場合もあましょ)  
13:00～15:00(申し込み不要、直接会場へ)

【内容】ファミリーバドミントン・卓球など 【持ち物】上履き、水分、タオル、運動しやすい服装

【費用】無料 【6月開催予定】6月9日、23日

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、中止とする場合もあましょ。中止の場合は施設掲示などでお知らせましょ。

# すくすく広場

## 健診・相談

6月の乳幼児相談・健診は下記のとおりです。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため対策を講じながら、面談でお子様の成長確認をましょ。対象者には個別に通知ましょ。

- 場所 保健センター すこやかテラス
- 持ち物 母子健康手帳、体調確認シート、アンケートなど

| 実施日      | 健診・相談      | 対象児                        |
|----------|------------|----------------------------|
| 6月7日(火)  | 4歳6カ月児相談   | 平成29年11月生まれ<br>平成29年12月生まれ |
| 6月13日(月) | 午前         | 4カ月児相談<br>令和4年2月生まれ        |
|          | 午後         | 7カ月児相談<br>令和3年11月生まれ       |
| 6月24日(金) | 1歳6カ月児健康診査 | 令和2年11月生まれ<br>令和2年12月生まれ   |

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

## すこやか育児相談

お子さんの成長で気になっている事(離乳が進まない、体重が増えない・増え過ぎている、落ち着きがないなど)について、個別相談(予約制)を実施ましょ。

※予約状況により、日程を調整する場合があります。

■日時 6月16日(木) 9:00～、10:00～、11:00～  
午後の対象者には個別に通知ましょ。

■予約締切 6月15日(水)

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■持ち物 母子健康手帳

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

## 産前産後サポート事業 大槌まんまるサロン

助産師、子育て経験のあるママスタッフが子育てに関するちょっとした疑問・質問と一緒に解決。

出産前・出産後の体調の変化やおっぱいのケア方法について助産師さんに相談できる機会です。

■日時 ※予約制(定員になり次第締め切り)

6月23日(木) 午前 10:00～12:00(※10組)  
午後① 14:00～14:45(※1組)  
午後② 15:00～15:45(※1組)

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■対象 大槌町に住んでいる以下の人

- ①現在、妊娠中の人
- ②概ね1歳までのお子さんを育てる母親とその家族

■内容【午前の部】・ママ同士の交流  
・お子さんの体重測定、母乳についての相談

【午後の部】・個別の相談

■予約 電話およびメール 6月22日(水) 16:00まで

問 NPO法人まんまるママいわて TEL 090-2981-1135  
メール: info@manmaru.org

## 6月は歯と口の健康週間(6月4日～6月10日)

会話を楽しみ、おいしく食べるために、歯と口の健康は欠かせません。町は妊婦と乳幼児を対象に歯科検診を行ってましょ。受診率は50%未満です。歯の健康のためぜひ受診ましょ。

### ■乳幼児歯科検診

子どもの歯(乳歯)は永久歯に比べて虫歯になりやすいと言ましょ。乳歯の虫歯を放っておくと永久歯の発育に影響を及ぼましょ。

受診時期: 2歳(1歳11カ月～2歳1カ月まで)  
2歳6カ月(2歳5カ月～2歳7カ月まで)

### ■妊婦歯科検診

妊娠すると女性ホルモンの影響により歯周病になりやすいと言ましょ。歯周病がある場合、早産や低出生体重児が生まれるリスクが高くなると指摘ましょ。

受診時期: 交付～出産直前まで(つわりが落ち着く妊娠4～5カ月頃が目安)

※受診券は母子健康手帳の交付時に配布ましょ。

## 子育て支援事業のお知らせ

下記の事業所では、未就園児、未就学児、保護者のための様々な子育て支援事業を企画ましょ。内容や日時などの詳細は、QRコードから情報ページをご覧ください。

- 事業所 ・大槌町地域子育て支援センター「かりん」  
・つつみ子育て支援センター「てくてく」  
・おさなご幼稚園子育て支援事業「カンガルークラブ」  
・認定こども園 みどり幼稚園
- 内容 ・園庭の開放 ・親子参加型企画  
・パパ、ママのための企画 など



## すくすく赤ちゃん

このコーナーでは、町内の1歳前後の赤ちゃんを紹介ましょ。



みうら こはく  
三浦 剛珀くん

令和3年3月11日生  
(家族代表者名: 三浦剛)



くらもと きょうか  
倉本 杏叶ちゃん

令和3年4月7日生  
いつもニコニコ笑顔の  
きょうちゃん♡  
(家族代表者名: 倉本敦士)



みうら かずさ  
三浦 和桜くん

令和3年4月7日生  
我が家の笑顔の源!  
元気に真っ直ぐ育ってね。  
(家族代表者名: 三浦晃卓)