

介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
11月	2	月	9:00~10:30	南町集会所	山川	楽しい脳体操
	5	木	9:00~10:30	忌部農業構造改善センター	山川	楽しい脳体操
			13:00~14:30	鍛冶屋敷公会堂	川島	栄養のお話
	6	金	9:00~10:30	川島公民館岡山分館	川島	口腔(こうくう)ケア
	9	月	13:00~14:30	飯尾敷地公民館・飯尾敷地コミュニティセンター	鴨島	介護予防体操
	10	火	9:00~10:30	川島老人福祉センター	川島	介護予防体操
			9:00~10:30	川島公民館神後分館	川島	楽しい脳体操
	11	水	9:00~10:30	川島公民館久保田分館	川島	介護予防体操
	13	金	9:00~10:30	三ツ島西公会堂	川島	介護予防体操
			13:30~15:00	山瀬公民館	山川	介護予防体操
	16	月	13:00~14:30	立石公会堂	川島	介護予防体操
17	火	9:00~10:30	川島公民館上桜分館	川島	楽しい脳体操	
		9:00~10:30	東新町ふれあい会館	鴨島	口腔ケア	
		13:00~14:30	山川公民館	山川	介護予防体操	
18	水	9:00~10:30	川島公民館朝日ヶ丘分館	川島	口腔ケア	
		9:10~10:40	東山老人憩の家	美郷	楽しい脳体操	
19	木	9:30~11:30	西麻植市郷会館	鴨島	介護予防体操	
24	火	9:00~10:30	川島公民館山田分館	川島	栄養のお話	
		13:00~14:30	元木会館	山川	栄養のお話	
26	木	13:00~14:30	山路東原集会所	鴨島	栄養のお話	
27	金	9:00~10:30	森山公民館	鴨島	介護予防体操	
		9:00~10:30	鴨島老人福祉センター	鴨島	介護予防体操	
30	月	13:00~14:30	知恵島老人憩の家	鴨島	介護予防体操	

※健康手帳を持参してください。 ※資料がある場合があります。眼鏡が必要な方は持参してください。
 ※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。 ※講座内容は変更する場合があります。

リハビリ教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
11月	11	水	9:00~11:00	八坂会館	山川	● 血圧測定 ● 体力測定(握力・2ステップ)
	19	木	13:30~15:30	川島公民館岡山分館	川島	● 理学療法士による個別運動指導
	26	木	9:00~11:00	牛島公民館	鴨島	● 集団体操

●問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

認知症サポーター養成講座を開催します!!

～みなさんも「認知症サポーター」になりませんか～

●認知症サポーターとは

認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域や職場で認知症の人や家族を温かく見守り支える「応援者」です。受講修了後は、認知症サポーターの印として「オレンジリング」をお渡しします。



吉野川市の認知症サポーター養成講座を受講された方は延べ4,666人います!!

と き	11月13日(金) 午後1時30分～3時(午後1時から受け付け)
と ころ	川島公民館2階 大ホール
内 容	1) 認知症とは 2) 認知症の症状 3) 認知症の予防 4) 認知症の方への接し方 5) 認知症サポーターとは ※受講された方にテキストおよびオレンジリングを無料でお渡しします。
講 師	キャラバン・メイト(徳島県キャラバン・メイト養成研修受講者)
申し込み	吉野川市地域包括支援センター(☎22-2744)へ11月6日(金)までに申し込みください。 ※新型コロナウイルス感染予防のため、定員に限りがありますので希望の方は早めに申し込みください。

※新型コロナウイルスの今後の動向により、場合によっては中止することがあります。
 台風などで警報が発表されている時は中止します。ご了承ください。
 ※感染予防のため、出席される時は各自で検温を済ませ、**マスクの着用**をお願いします。
 また、会場入口に手指の消毒液を準備していますので、必ず消毒を行ったあと入室してください。

●問い合わせ 吉野川市地域包括支援センター ☎22-2744 FAX22-2746

第53回オーラルフレイル

おしえて!! 歯医者さん

質問 高齢者のオーラルフレイルとは何ですか?
回答 まず、フレイルとは高齢者の健康な状態と要介護状態の間の虚弱な状態のことです。フレイルは、筋力の低下など身体的なことだけでなく心理的・認知的な虚弱である。うつや認知機能の低下、そして、社会的な虚弱である閉じこもり、困窮、孤食なども含まれます。
 オーラルフレイルとは、口腔の虚弱という意味で、フレイルとも大きな関係性があり、要介護状態、寝たきり状態を早めてしまう重大な原因です。お口には「食べ(食)」「飲み(飲)」「唾液」「コミュニケーション」「唾液の分泌」などさまざまな機能がありますが、それらの役割をうまく使えなくなると感じたらオーラルフレイルの前兆です。
 オーラルフレイルは四つの段階があります。
 (I)口の機能への意識の低下(歯周病、むし歯を治療せず放置)
 (II)口のさいさいなトラブルの連鎖(滑舌低下、食べこぼし、
 噛めない食品の増加、むせ、食欲低下)
 (III)口の機能の低下(白垢不潔、舌の機能の低下、口腔不潔、飲み込みにくく)
 (IV)食べる機能の障害(噛めない、飲み込みにくい)
 このような状態に少しでも早く気づき対処することで健康な状態に戻すことができます。オーラルフレイルを改善することにより、口腔の機能の低下を防ぎ、栄養を十分に摂ることで身体的機能の低下を防ぐことができます。そして、身体活動や社会参加を行うことでフレイルを改善することができます。
 お口の不具合(入れ歯があわない、むし歯、歯ぐきの腫れ、ぐらぐらする歯など)があれば早めに受診し、定期的に検診を受けましょう。
 詳しくはかかりつけの歯科医にご相談ください。
【吉野川市歯科医師会】
 ●お口の質問を募集しています。下記までメールまたはFAXでお寄せください。

●お口の質問について(窓口)●

市長公室 FAX 22-2244 メールアドレス m-koushitsu@yoshinogawa.i-tokushima.jp

不法投棄は大変な犯罪です! もし不法投棄を見かけたら、ご連絡ください。
 阿波吉野川警察署 ☎25-6110 環境企画課 ☎22-2230 FAX22-2247

生活機能低下を防ごう みんなで「生活不活発病」の予防を!