

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。認知症を正しく理解し、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。



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5,151人います!!

日程	1 9月1日(金) 山川公民館 1階ホール
場所	2 10月4日(水) 川島公民館 大和室
	3 11月2日(木) 日本フネン市民プラザ 2階 多目的室(大)
	午後1時30分～3時(受付:午後1時より開始)
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認知症サポーターカードを無料配布します。
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)へ申し込みください。 1 9月1日(金) 開催分 8月25日(金)まで 2 10月4日(水) 開催分 9月27日(水)まで 3 11月2日(木) 開催分 10月26日(木)まで ※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。

令和5年度 認知症普及啓発講演会

～認知症の予防と対応～

講師	永廣 信治 先生 (吉野川病院 病院長)
日時	9月22日(金) 午後2時～4時
場所	日本フネン市民プラザ 2階 多目的室(大)
申し込み	吉野川市地域包括支援センターまで連絡してください。

入場無料



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

介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
9	1	金	9:00～10:30 13:00～14:30	鍛冶屋敷公会堂 川島公民館岡山分館	川島	楽しい脳体操 栄養のお話
	4	月	9:00～10:30	南町集会所	山川	介護予防体操
	5	火	9:00～10:30 13:00～14:30	東新町ふれあい会館 瀬詰老人会館	鴨島	口腔ケア 介護予防体操
	7	木	9:00～10:30	忌部農業構造改善センター	山川	介護予防体操
	8	金	13:30～15:00	山瀬公民館	山川	口腔ケア
	11	月	13:00～14:30	飯尾敷地公民館・コミュニティセンター	鴨島	楽しい脳体操
	12	火	9:00～10:30	川島老人福祉センター	川島	口腔ケア
	13	水	9:00～10:30	川島公民館久保田分館	川島	楽しい脳体操
	14	木	9:00～11:00	西麻植公民館	鴨島	口腔ケア
	19	火	9:00～10:30 13:00～14:30	川島公民館上桜分館 山川公民館	川島	栄養のお話 楽しい脳体操
	20	水	9:10～10:40	東山老人憩の家	美郷	楽しい脳体操
	21	木	9:00～11:00	西麻植市郷会館	鴨島	栄養のお話
	22	金	9:00～10:30	森山公民館	鴨島	栄養のお話
	25	月	9:00～10:30 13:00～14:30	鴨島老人福祉センター 知恵島老人憩の家	鴨島	楽しい脳体操 介護予防体操
	26	火	9:00～10:30 13:00～14:30	川島公民館山田分館 元木会館	川島	介護予防体操 口腔ケア
	29	金	9:00～10:30	三ツ島西公会堂	川島	楽しい脳体操

※初めて参加される方は問い合わせください。※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
9	8	金	9:00～11:00	三ツ島西公会堂	川島	●血圧測定 ●体力測定(握力・2ステップ) ●理学療法士による個別運動指導 ●集団体操

●問い合わせ 長寿いきがい課 ☎22-2264 FAX22-2260

おしえて!! 歯医者さん

第86回 乳児の歯磨き

質問 生後6カ月の赤ちゃんがいます。つい最近下の前歯が生えてきました。歯磨きはしたほうがいいのでしょうか。

回答 乳児はちようど生後6カ月ごろから乳歯が生え始め、徐々にその本数が増えていきます。歯磨きは1本でも乳歯が生えてきた段階で始めてください。乳歯が生えたその日からむし歯のリスクが生じます。特に、離乳食が始まると食べた物が歯につまりやすくなるため、注意が必要です。

まず初めは、乳児が歯磨きに慣れることから始めてください。歯磨きは初めて食べられるもの以外を口に入れる行為です。歯磨きの習慣をつけるために歯ブラシをくわえさせるだけでも構いません。

いきなり歯ブラシを使うのは不安という方は、ガーゼ磨きから行うとよいかと思えます。ぬるま湯で湿らせた清潔なガーゼを指に巻き、そっと優しく歯についた汚れを拭き取ってあげてください。衛生面を考えて、使い捨てのガーゼを使用しましょう。

歯ブラシは乳児用と仕上げ磨き用の2本(乳児用の毛がやわらかいもの)を用意してください。乳児用のものは噛んで少々毛が開いてしまっても大丈夫です。また、うがいができないので、歯磨剤はつけないでください。

回数としては1日に1～2回を目安に磨いてみてください。寝ているときにお口の中でむし歯の原因菌が繁殖しやすいので、寝る前は必ず磨くようにしましょう。歯磨きに慣れてきたら、ミルクや離乳食が終わる度に磨くよう徐々に回数を増やしていきましょう。ただし、無理に磨くと痛がったり歯磨きを嫌がったりする可能性もありますので、乳児の様子を見ながら機嫌のよいときに歯磨きを進めてみてください。

初めはなかなか難しいこともあるかと思いますが、ご不明な点がございましたら、近隣の歯科医院に問い合わせください。

【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



8月は「電気使用安全月間」です。
【電気コードや差し込みプラグは点検しましょう】



8月は「電気使用安全月間」です。
【プラグはまっすぐしっかりと差し込みましょう】