介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区		内容
11	1	金	9：00～10：30	鍛治屋敷公会堂	川島	健康相談	介護予防体操
			13：00～14：30	川島分館岡山分館	川島		口腔ケア
	5	火	9：00～10：30	東新町ふれあい会館	鴨島		介護予防体操
			13：00～14：30	ふれあい防災館	鴨島		楽しい脳体操
	7	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
	8	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		楽しい脳体操
	11	月	9：00～10：30	南町集会所	山川		栄養のお話
			13：00～14：30	飯尾敷地公民館・コミュニティセンター	鴨島		介護予防体操
	12	火	9：00～10：30	川島老人福祉センター	川島		楽しい脳体操
			13：00～14：30	元木会館	山川		介護予防体操
	13	水	9：00～10：30	川島公民館久保田分館	川島		
	19	火	9：00～10：30	川島公民館上桜分館	川島		楽しい脳体操
			13：00～14：30	山川公民館	山川		介護予防体操
	20	水	9：10～10：40	東山老人憩の家	美郷		栄養のお話
	21	木	9：00～11：00	西麻植市郷会館	鴨島		楽しい脳体操
	22	金	9：00～10：30	森山公民館	鴨島		介護予防体操
	25	月	9：00～10：30	鴨島老人福祉センター	鴨島		介護予防体操
			13：00～14：30	知恵島老人憩の家	鴨島		楽しい脳体操
	26	火	9：00～10：30	川島公民館山田分館	川島		楽しい脳体操
	28	木	9：00～10：30	牛島公民館	鴨島		口腔ケア

※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
11	18	月	13：30～15：30	立石公会堂	川島	●血圧測定 ●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98回 入れ歯を作り直す時期は？

質問 長年使っている入れ歯が汚れてきたので新しく作ろうとしたら、まだよく噛めているので作り直さない方がいいと言われました。作り直す時期を教えてください。

回答 いつまで使えるのかという質問は良く受けます。

作り直す時期として、古くなり、汚れてきたからというのもありますが、噛み合わせが正常で着色によるものだけであれば、表面を研磨し、綺麗にする事で解決します。

大事なのは、噛み合わせに問題がないか否かが重要になってきます。入れ歯を長く使用していると、噛み合わせる歯の表面が、摩耗によりすり減ってしまう事で、噛み合わせの高さが本来の高さより低くなります。こうなると噛み合わせの位置がずれてしまい、バランスが悪くなります。摩耗は少しずつ進行するため使用している本人は摩耗に気づかずそのまま放置してしまいます。極端な場合、外見で顎が曲がっているのがわかるほどずれている場合もあります。

定期的に摩耗した分を修理で補っていれば大丈夫ですが、気づかずに放置して、極端に摩耗してしまったり、噛み癖で偏摩耗していると修理では対応できない事が多く、このような場合は作り直した方がいいと思います。

もう一つは、歯ぐきがやせて、入れ歯が合っていないにもかかわらず使用を続けて、補修が不能になった場合も新規作製が必要になります。

また、着色を気にして、歯に使用する歯磨き剤を誤って、入れ歯に使用してしまい、摩耗により入れ歯の形が変形し、作り直すケースも稀にあります。入れ歯専用のクリーナーなどを使用しましょう。

総入れ歯だから定期検診は必要ないと思われている方が多いですが、入れ歯も、歯ぐきも変化していくものなので半年に1回程度は定期検診を受けましょう。

【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

高齢者の新型コロナウイルス感染症予防接種実施のお知らせ

高齢者の方を対象に、予防接種法に基づく新型コロナウイルス感染症予防接種を実施します。

●**実施期限　令和7年3月31日（月）まで**

●**対 象 者**　予防接種を希望する（本人の意思確認ができる）吉野川市民の方で、接種日の時点で、①65歳以上の方または②60歳以上65歳未満の方で、一定の基礎疾患（※）を有する方

※心臓やじん臓または呼吸器の機能に障がいがあり身の回りの生活を極度に制限される方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがあり日常生活がほとんど不可能な方

●**個人負担金　4,000円　接種を受ける医療機関の窓口で支払ってください。**

※生活保護世帯に属する方は無料となりますので、事前に健康推進課（本館1階）または各支所（川島・山川・美郷）で申請してください。

●**申し込み方法**　※接種を受ける際には、本人確認ができるもの（健康保険証など）を提示してください。

《市内の医療機関で接種される方へ》接種を受ける市指定医療機関に、希望日の5日前までに申し込みください。予診票は医療機関に備え付けています。

《市外の医療機関で接種を希望される方へ》
事前に健康推進課に申し込みください。窓口または郵送にて、必要な書類を配付します。

令和6年度新型コロナウイルス感染症予防接種吉野川市指定医療機関

	医療機関名	電話番号		医療機関名	電話番号
鴨島町	あおいそら在宅診療所	22-1311	鴨島	リバーサイドクリニック岡田	24-8884
	石原内科循環器科	24-2536	川島	矢田医院	25-2006
	糸田川クリニック	24-7555	山川町	工藤内科医院	42-3113
	鴨島川島クリニック	24-8551		さくら診療所	42-5520
	鴨島病院	24-6565		谷医院	42-2353
	木村内科胃腸科	24-6413		中西内科クリニック	42-6755
	鈴木内科（喜来）	24-3413		松永医院	42-2110
	鈴木内科（敷地）	24-5880		三木クリニック	42-6618
	とくしま医療センター西病院（旧徳島病院）	24-2161		山下耳鼻咽喉科クリニック	42-7533
	古木内科クリニック	24-7377		よしのがわ往診診療所	36-1850
	美摩病院	24-2957	美郷	美郷診療所	26-7570
	吉野川医療センター	26-2222			

●問い合わせ **健康推進課** ☎22-2268 FAX22-2245

高齢者世帯等ごみ出し支援事業

「ふれあい収集」の支援対象世帯が拡大されます！

「ふれあい収集」とは、燃やせるごみを所定の収集場所まで持ち出すことが困難な世帯を対象に一定の要件のもと、個別に収集するごみ出し支援事業です。

11月1日から
高齢者世帯の支援対象が
拡大されます！

変更前 **要介護2** → 変更後 **要介護1**

●**対象となる方** … 親族や近隣住民の協力が得られない高齢者（75歳以上で**要介護1以上**）の世帯、身体障害者手帳の2級以上（肢体不自由または視覚障害の方）または、療育手帳A以上の交付者

ごみの収集について
- 収集日は週1回　• 利用者宅の玄関先や門扉先とし、蓋付きの収納箱を設置
- 収集するごみは、燃やせるごみ

詳しくは、市ホームページをご覧ください

市ホームページ二次元コード

●申請には必ず電話での事前相談が必要です。
「ふれあい収集」の利用を希望される方は、運転管理センターまで問い合わせください。

●問い合わせ・申し込み **運転管理センター** ☎25-2111 FAX25-2112