

保健だより

お口のパトロール隊（歯科衛生士）は、皆さまからのお申し込みを受けると、ご自宅への訪

お口のパトロール隊は
こんなことをしています！

市のみらい健診の中で65歳以上の方に実施している「介護予防スクリーニング検診」の結果を見てみましょう。この検診の結果で「生活機能の低下が見られます」と判定された方は、運動や口腔など生活機能が低下し、生活が不活発な状態にあるおそれがあります。

介護予防スクリーニング
検診の結果は？



市では、介護予防特定高齢者事業として、歯科衛生士と一緒に「お口の健康、あきらめていませんか？」を実施しています。

お口の中の不健康や不衛生が原因で起きる「誤嚥性肺炎」などの重大な病気を引き起こす前に、毎日のケア方法を見直していきましょう。

お口の汚れや虫歯が引き起こす！

誤嚥性肺炎

高齢者の方にとって、肺炎は死亡につながりかねない病気です。誤嚥性肺炎は、高齢のため飲み込む能力が衰えたところ（嚥下障害）に、口の中の汚れ、虫歯、歯周病の放置により繁殖した細菌が、飲食物とともに肺や気管支に入って発症します。

症状は、ひどいせきや高熱などはあまり見られず、気づかないうちに発病し、寝たきりや死亡の原因になり得る病気です。

この病気の予防には、飲み込む力を向上させたり、お口の中の環境を整えることが有効とされています。

問をはじめ次のことを行っています。
●お申し込みいただくこと…
①プランの作成
↓一人ひとりの状態を考え、機能回復に向けた無理のない計画を立てます。

●対象者…介護予防スクリーニング検診を受診された方で、口腔機能の低下が見られた方
●申込期間…平成22年2月末日（土日祝日および閉庁日を除く）
※申し込み後に訪問日などの調整をします。

58 2111（内線1172）
伊奈庁舎介護福祉課

対象者・申し込み

②自宅でお口のチェック！
↓歯科衛生士がご自宅へ訪問し、お口の中の管理方法や食事をおいしく食べるためのお口の体操と一緒にを行います。また、入れ歯をお使いの方には、適切な入れ歯の管理方法も説明します。
③3～6カ月後に再チェック！！
↓歯科衛生士が再度ご自宅へ訪問し、お口の状態を確認します。

※介護予防スクリーニング検診

運動・口腔・栄養など、低下すると介護が必要になる恐れのある生活機能に関して、介護予防を観点に国が作成した25項目の問診を中心とした検査を行うもので、生活の不活発な状態をいち早く発見できます。

【1月スケジュール】

講習・教室	期 日	開始時間	使用料
健康増進室 利用講習会 (1時間30分程度)	6日(水)	午後6時30分	無料
	9日(土)	午後1時	
	12日(火)	午前9時	
	17日(日)	午後1時	
ミニ教室 ※2	肩こり・腰痛体操 (40分程度)	6日(水)	100円
		13日(水)	
		20日(水)	
		27日(水)	
	チューブ運動 (30分程度)	7日(木)	100円
		14日(木)	
		21日(木)	
	バランスボール (1時間程度)	28日(木)	100円
		8日(金)	
		15日(金)	
		22日(金)	
		29日(金)	

◎ミニ教室の使用料には、健康増進室使用料を含みます。

健康増進室のご利用案内
●火～土：午前9時～午後8時30分
●日曜日：午前9時30分～午後7時30分（月曜日休室）
●料金：1回あたり100円（免除制度あり）
※初めて健康増進室を利用する場合は、事前に「健康増進室利用講習会※1」を受けてください。

●申し込み期間 12月24日(木)から受け付けます。
月・金曜日（土日祝日を除く）午前8時30分～午後5時15分
●申込 健康増進課 ☎25・2100

※1 健康増進室利用講習会
●対象者…市内在住・在勤・在学者で16歳以上の方
●定員…各日8人（予約制）
●申し込み方法…電話または窓口で直接お申し込みください。申し込みは本人、家族のみです。
※2 ミニ教室
●対象者…健康増進室利用講習会を受けたことのある方
●定員…各日20人（予約制・定員になり次第締め切り）
●申し込み方法…電話でお申し込みください。申し込みは、本人、家族のみです。（都合により、休講または変更する場合があります。）