

なるほど健康講座

問い合わせ
健康推進課 ☎01610

オーラルフレイルとは

直訳するとオーラルは口腔、フレイルは虚弱を意味します。口の中のささいな衰え・トラブルを放置し、適切な対応を怠ると、口の機能低下（食べる機能の障害）が体の機能低下まで影響を及ぼします。そのささいな口の衰え・トラブルからはじまる負の連鎖に対して警鐘を鳴らした概念です。原因は、自発性の低下による口の健康への関心が薄れることで、口の中の衛生状態が悪化し、虫歯、歯周病の増加で歯の喪失が起こります。また、加齢によるかむ力、飲み込む力、話すなどの口の機能の衰えなどの原因が複合的に重なることで起こります。

口のささいな衰えとは

日常生活で、かめない食品が増える（硬い物がかめない）、食事でよく食べこぼすようになった、食事に時間がかかる、滑舌が悪くなった、むせることが増えたなどの症状がみられるようになります。ささいな衰え・トラブルを放置すると、かむ力が低下し、かむことが難しくなり柔らかい物を好むようになっていきます。そして、食べられる食品が制限され、食欲低下、低栄養、身体機能の虚弱と、知らず知らずのうちに悪循環に陥ります。

オーラルフレイル

人が生きていくうえで毎日の「食べる」ことはとても重要です。高齢者の「しっかり咬んで、しっかり食べる」は、残っている歯の数や、かむ力、飲み込む力などの口の機能により支えられています。他にも口には、話す、感情表現（笑う・怒る）、呼吸など多くの機能があります。



チャイルド歯科
おとな・子ども
山根 剛 先生

オーラルフレイルの対応

自身でできる予防は、日々の歯磨きで口の中を清潔に保つこと。次に、かかりつけ歯科医での定期的な検診を受け、虫歯、歯周病、入れ歯などのトラブルを早期発見し、適切な処置を行うこと。また、口の機能維持・向上のためのアドバイスを受けることも重要です。口のささいな衰え・トラブルを、年齢のせいにするのではなく自分に直接関係があることとして関心をもち、口の衰えが全身の衰えと大きく関係していることを認識することが大切です。

多文化共生の扉



—コロナの不安や恐怖に打ち勝つために—

問い合わせ
国際交流・多文化共生室 ☎0201

新 型コロナウイルスが、今もなお人類を脅かしています。世界中で感染症の拡大防止のために、各国の往来を制限したり、外出への法的罰則を設けたりするなど、各国が対策を講じてます。

フィリピンでの状況

フィリピンでも、新型コロナウイルスに対する不安や恐怖が広がっています。フィリピンでは、東南アジアで最も長く、厳しい外出制限を行いました。新型コロナウイルス感染者は急増し続け、多くの病床を圧

迫しています。病院では病床数を増やしていますが、元々の医療従事者不足に加え、医療従事者の感染者数も増え、苦しい状態が続いています。このような事態を招く前に、世界各国の指導者は脅威が深刻であることを国民に示し、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策を講じる必要があります。しかし、国民の権利や自由に制限を課すため、十分注意が必要です。世界中の誰もが新型コロナウイルスがこれほど感染力の強いものであることを予見できなかったでしょう。



多文化共生推進員
竹下 理恵 さん

多文化共生推進員

中国語、タガログ語、英語、ベトナム語で相談できます。
●中国語 火・木曜日9:00~16:00
陳琳(ちん・りん) 推進員
●タガログ語・英語 水・金曜日9:00~16:00 竹下理恵推進員
●ベトナム語 木曜日9:00~16:00
平岡優花推進員
推進員がいるところ
市民活動センター
相談できること
市役所の手続きをはじめ、日本の生活でこまっていること

私たちができること

私たちが、自発的に考え、感染防止の対策などをして、無秩序な行動に歯止めをかけることも重要です。国民一人一人の協力により、ウイルスの拡大防止が初めて可能となります。政府の新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策に従い、決められたルールをみんなで守っていくことが大切です。これからも各々が感染防止対策を徹底していけば、きっと元の生活に戻れるはずですよ。

みんなでいっしょにコミュニケーション!

問い合わせ
障害福祉課 ☎09152

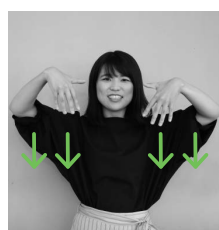
今月の手話

晴れ



両手を開いて顔くらいの高さで重ね、勢いよく斜め上にあげる

雨



両手の五指を下に向けて、上下に複数回動かす



▲ヘルプマーク

■ヘルプマークを知っていますか
義足や人工関節を使用している人、内部障がいや難病の人など、外見からは分からなくても配慮や援助を必要としている人が、周囲にそれを伝えることで、配慮を得られやすくなるためのマークです。市では、平成29年の配布開始以来、約550枚配付しています。

災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。
■ヘルプカードとは
障がいのある人などが災害や緊急時、また、日常生活で困ったときなどに、緊急連絡先や必要とする支援内容などを記載するカードです。
■配付方法
市役所障害福祉課、各支所窓口で無料で配付しています。障害者手帳などの提示、申請は不要です。

STOP! コロナ差別 一気づいて、やめよう

問い合わせ
人権・男女共同推進課 ☎09136

思い込みや間違った情報を信じない、広めない

あの仕事の人、コロナかも。
あの人、咳している、コロナかも。
思い込みや間違った情報から、「・・・かも」の情報が広がったり、差別や嫌がらせをしたりしないよう、正しい情報を確認して冷静に対応をしましょう。

感染した人やその家族が安心して生活できるように

コロナは気を付けていても、生活する中で、皆がどこかで感染する可能性があります。もしかしたら「私」や「私の家族」が感染するかもしれません。相手を思いやる心で日々を過ごしましょう。

頑張っている人を地域で支えましょう

医療・介護や保育などの福祉、食品や生活用品などの小売、交通などをはじめ、私たちの生活はたくさんの人に支えられています。その人々の頑張りから心から感謝し、皆が安心して生活できるように地域で支えていきましょう。

人権に関する困りごとなど

- ・みんなの人権110番(全国共通) ☎(0570)003-110
【月～金曜日8:30～17:15】
- ・広島法務局廿日市支局 ☎(0829)31-2164
【月～金曜日8:30～17:15】
- ・廿日市人権擁護委員協議会 ☎(0829)31-2165
【火・金曜日9:00～16:00】