

インフルエンザ予防接種費用の一部助成

対象者／接種当日に土浦市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- ①65歳以上の方
- ②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に身体障害手帳1級相当の障害を有する方(接種前に申請が必要)
- ③13歳未満の方

接種期間／10月1日(日)～12月31日(日)

接種場所／①・②県内協力医療機関、③市内協力医療機関

※協力医療機関以外で接種する場合は、償還払いとなります。接種前に必ず健康増進課へ連絡してください。

助成額／①・②2000円(1回限り)、③1700円(2回まで)

※①・②の方で生活保護受給者は、全額公費負担(接種前に申請が必要)

脳いきいき教室(認知症予防教室)

もの忘れが気になる方におすすめの教室です。正しい知識・予防法を学んで、楽しく認知症を予防していきましょう！

日程／①11月7日～12月19日の毎週火曜日(全7回)13:30～15:00

②10月25日(水)10:00～11:30

③10月31日(火)13:30～15:00

場所／①新治総合福祉センターいきいきサロン、②都和公民館集会室、

③新治総合福祉センターふれあいホール

対象者／市内に居住している65歳以上の方

内容／認知症についての講話、軽い体操、頭の体操など

定員／①20人(先着順)、②・③各50人(先着順)

申込方法／電話で

健診結果まると相談

対象者／健診を受けた方またはその家族

内容／保健師との個別相談(健診結果の見方、結果で気になることについてなど)、栄養士との個別相談

持ち物／健診結果

申込方法／電話で

日 程	場 所
9月29日(金) 9:40～12:00	上大津公民館
10月3日(火) 9:40～12:00	土浦市保健センター新治分室 (旧新治保健センター)
11月14日(火) 9:40～12:00 13:40～16:00	土浦市保健センター
11月29日(水) 9:40～12:00	三中地区公民館
12月8日(金) 9:40～12:00	都和公民館
12月10日(日) 9:40～12:00	土浦市保健センター
12月15日(金) 9:40～12:00	六中地区公民館
3月5日(月) 9:40～12:00 13:40～16:00	土浦市保健センター

10月の献血 日時／10月20日(金)10:00～11:45、13:00～16:00 場所／イオンモール土浦(専門店北入口)

健康教室

オーラルフレイルについて

土浦市歯科医師会
柴沼博之(柴沼歯科)

最近、オーラルフレイル(oral frailty)という言葉が耳にできるようになりましたが、oral(口腔の)、frail(弱い)という語が表す通り、高齢になって口腔の筋肉や活力が衰え、歯・口の機能が虚弱になることです。

このオーラルフレイルとは、健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴の一つです。つまり早めに気づき適切な対応をすることでより健康状態に戻れます。このオーラルフレイルの始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥などほんの些細な症状であり、見逃しやすく気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。

オーラルフレイルの概念構造は検討中の部分もありますが、「前フレイル期」、「オーラルフレイル期」、「サルコ・ロコモ期」、「フレイル期」の4段階で構成され、歯の喪失や意欲の低下などにより、オーラルフレイル期になっていくと、食べる機能も落ちてきて栄養状態

も悪くなり、全身的な機能不全に陥っていき、要介護状態になっていきます。

オーラルフレイルの評価法は、1. ^{こうつう}咬合の状態、2. ^{そしゃく}咀嚼能力評価、3. ^{えんげ}舌機能評価、4. 嚥下機能評価、5. 口腔乾燥について、問診や診察を行い評価しますが、これら機能の低下はフレイル期とも関連が強いことがわかっています。歯周病やむし歯などで歯を失った際には適切な処置を受けることはもちろん、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらうことが非常に重要です。

オーラルフレイルにより質の低下した食事摂取を改善するために最も重要なことは、適切な評価を受けてオーラルフレイルを認識し問題意識を持ってもらうことです。そして、歯科治療を行い口の中の状態を整え、さらには低下した口腔機能の改善のための訓練や栄養状態の改善をすることで、健康な状態に戻っていき、要介護状態にならないようにすることが大切です。