

小島・茂木地域包括支援センターだより

第23号
H26年11月

高齢者の総合
相談窓口です

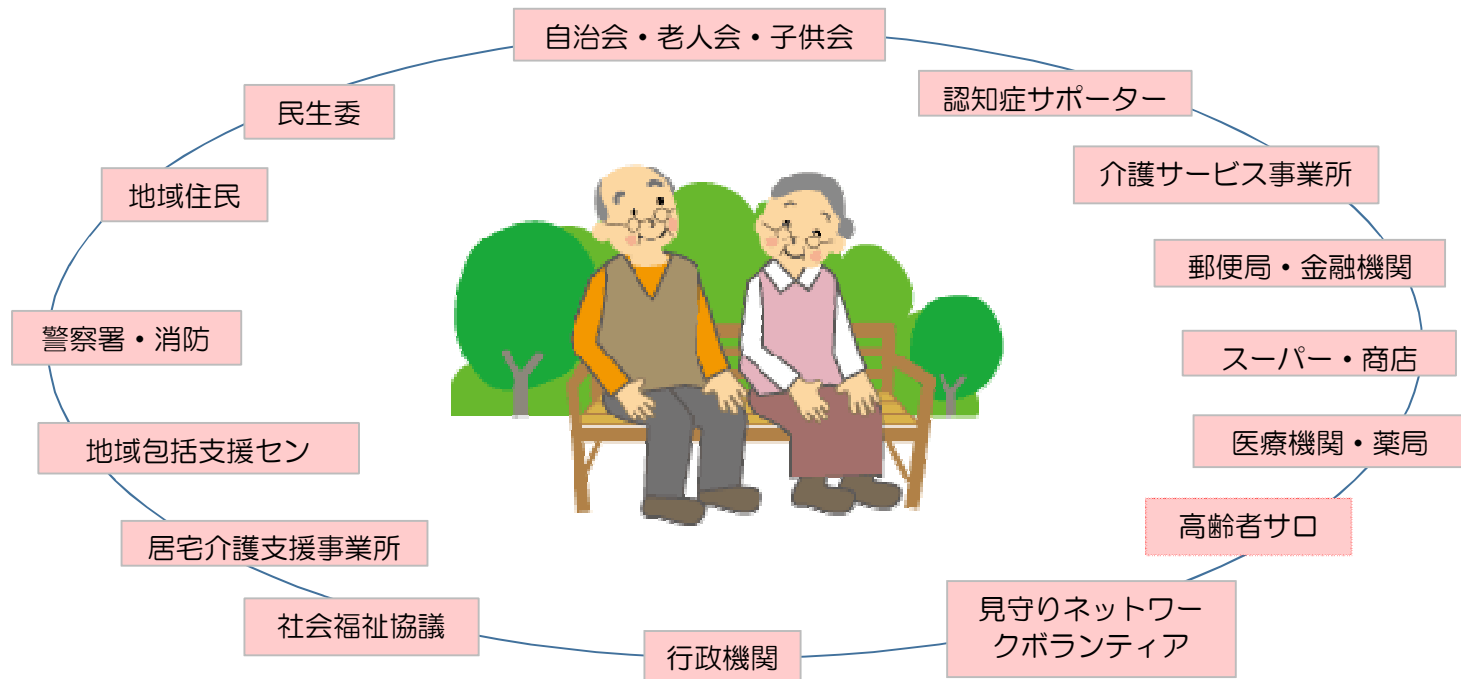
発行責任 長崎市小島・茂木地域包括支援センター / 中島
住 所 長崎市田上2丁目2番7号 (2F)
電話番号 (095) 820-8231



「いつまでも地域で元気に暮らしたい」

を実現できる街作りに向けて

高齢者見守りネットワーク 作りに取り組んでいます



地域には様々な高齢者見守りの担い手がおられます。私たちがいつまでも元気に地域で暮らしていくためには、日頃から顔と顔のお付き合いを重ね、支え合える地域作りが必要です。地域住民、自治会関係者、行政関係者、サービス事業所、病院、いろいろな立場の担い手が日頃から協力し合い、高齢者を支え合えるネットワークをつくっていきましょう。



健康情報

長崎市小島・茂木地域包括支援センター 協力歯科医
にしの歯科クリニック (在宅療養支援歯科診療所) 院長 西野 啓至 先生

歯科検診について

「歯医者には歯が痛くならないと行かない」という声をよく聞きます。「キーンという音が嫌いだ」、「麻酔の注射がイヤだ」、「昔、痛い目にあった」など…あまり良いイメージがないようです。しかし、歯は痛くなってからだと治療が大変になり、治療期間も治療費もたくさん掛かってしまいます。歯も全身の病気と同じように早期発見、早期治療が大切です。早期に治療ができれば、麻酔なしで痛みなく治療できたり、一日で治療が終了できたりします。

では早期発見するにはどうすればいいのでしょうか。それにはやはり歯科検診が重要です。3～6か月に一度、定期的な歯科検診を受けましょう。むし歯がないかどうか、歯周病の原因になる歯石はたまっていないかなどをチェックしてもらって、健康なお口を維持しましょう。長崎市では、協力歯科医院において「長崎市歯周病検診(400円)」、「国民健康保険被保険者歯科健診(400円)」や後期高齢者対象の「お口いきいき健康支援(口腔ケア)事業(無料)」等が受診できますので、かかりつけの歯科医院にご相談下さい。

また、歯科医院に通院できない介護を必要とされる方にも歯科検診は重要です。上手く歯磨きができないために汚れが大量にたまっていたり、大きなむし歯ができていたり、入れ歯が壊れていたり…気付かない間にひどくなっていることがよくあります。訪問診療に対応している歯科医院もありますので、かかりつけの歯科医院に相談されてみて下さい。

「80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう！」

地域活動紹介

大崎友和会 会長 野口 一之 様

大崎友和会は、健康・友愛・奉仕の三点を理念に会員64名で活動しています。一つ目の健康について、今般男性が一人になった時に、何が一番困るかと話している時、まず食事だということになり、今年度は市役所の後援を受け、独身男性のための料理講習会をしていただきました。普段包丁1本持ったことのない男たちの奮闘ぶり見事でした。非常に好評で、また是非との希望があがっています。

二つ目の友愛について、年1回一泊の懇親旅行をしています。それに毎月一回体の不自由な方、1人暮らしの方を訪問しています。会員の友和・笑いのため例会やカラオケなどで楽しい集まりをしています。

三つ目の奉仕活動について、年3回程神社、公民館、公園等の清掃、道路沿いの花壇の維持管理など行っております。次の目標は、近年少子化がよく言われており、最後の御奉公に、お節介屋を是非ともやってみたくて思っておりますので、ご協力をお願いいたします。

