

お口を元気に

地域包括支援センターだより

いつまでも元気でいきいきと過ごすためには、心身の衰えを予防することが大切です。

お口の健康が維持できると、自分の歯でしっかりと

とかむことで、楽しい食生活を送ることができます。

しっかりとかむと、唾液の分泌が促進され消化を助けます。唾液中の酵素の働きでおいしく味わうことができ、さまざまな食品を食べられるので必要な栄養

素をバランスよく摂ることが

できます。かむことは

脳の活性化や運動機能の

向上につながり、介護予防

になります。

口腔機能が低下すると、

食べ物や唾液が誤って気

管へ入ることがあります。

口の中の細菌が肺の中に

入り込み、肺が炎症を起す

ことを誤えん性肺炎と言

います。誤えん性肺炎を

予防するためには、次の3

つが大切です。

①お口の清潔を保つ

②病気に対する抵抗力を

高める

③飲み込む力を保つ

お口の健康は、全身の

健康状態に影響します。

正しい方法

でケアを行

い、楽しい食

生活を送り

ましょつ。

問い合わせ先

役場介護環境課地域包括係

☎(86)1153[直通]

脳トレコーナー

次の□に同じ文字を入れ、言葉にしましょう。答えはページ下にあります。

- ① ナ□タ□ゴ
- ② □ザエ□ン
- ③ □イア□リ
- ④ シャ□ヤ□
- ⑤ □ンブン□
- ⑥ □メ□ガリ
- ⑦ ジエ□タ□
- ⑧ □ール□ン
- ⑨ マ□キ□コ

町長動静

10月《神無月》

語り、動きます。



1日(金)

辞令交付

町長相談(役場)

5日(火)

時事通信社鹿児島支局長来庁(役場)

民生委員推薦会(町開発総合センター)

6日(水)

鹿児島県市町村総合事務組合との協議(役場)

8日(金)

長島町建友会奉仕作業出発式(町総合市民体育館)

11日(月)

鹿児島県後期高齢者医療広域連合との協議(役場)

12日(火)

北薩広域行政事務組合理事会(出水市)

12日(火)

旧教育委員村尾氏表彰伝達式(役場)

13日(水)

田尻地区畑地帯総合整備事業現地視察(田尻地区)

14日(木)

第16回長島町小学校陸上記録会(城川内運動広場)

14日(木)

出水広域連携・防災・道の駅「整備推進協議会設立総会(出水市)

15日(金)

鹿児島県後期高齢者医療広域連合運営委員会(鹿児島市)

15日(金)

県知事および県議会議長への要望活動(県庁)

18日(月)

鹿児島県県治山林道協会との協議(役場)

19日(火)

北薩広域行政事務組合理事会(出水市)

22日(金)

北薩空港幹線道路整備促進期成会要望活動(県庁)

26日(火)

県土木部長他へ要望(鹿児島市)

27日(水)

北薩地域土木事業連絡会(県北薩地域振興局)

28日(木)

令和3年度地域づくり表彰伝達式(役場)

29日(金)

北薩広域行政事務組合理事会定例会(出水市)

全国簡易水道協会監査

鹿児島県町村会定期総会(鹿児島市)

