

地域包括支援センターだより



〈問い合わせ〉地域包括支援センター
(役場 健康推進課内) TEL (62) 8222

食欲が高まる季節ですが…

食べ物がのどを通る時には、胃に通じる食道が開き、反射的に肺に通じる気道が閉じます。呼吸しながら食事ができるのも、この反射反応が保たれ、肺に食べ物がこぼれ落ちないような仕組みがあるからですが、高齢期になるとこの反射力が低下し、食べ物が誤って肺に入ることがあります。高齢期でも元気なうちは咳をすることにより、食べ物を気道から押し出すことも可能ですが、咳の力が弱いと肺の中に異物(消化されない食べ物)が留まり、炎症を起こし肺炎などの引き金になります。

食事を摂る際は、姿勢をほぼ90度に保ち、あごを下に引き、飲み込むようにし、食べ始めには、お茶や吸い物など飲み込み、反射反応を刺激してから、料理を口に入れるようにしましょう。

また、談笑しながらの食事は楽しいものですが、談笑時の食事は、誤って気道に食べ物が入ることも多いので注意が必要です。

ここで、ちょっとした口腔体操のご紹介。食事前、口を大きく開け「パ」・「タ」・「カ」・「ラ」と大げさに5回程度発音しましょう。

そして、歯科医師による、口腔点検もお願いします。
さぁ健康で長生きしましょう。



南阿蘇村商工会

■平成28年度消費税軽減税率対策窓口相談等事業

地域経済の担い手となる小規模事業者に対し、消費税増税に伴う転嫁対策のポイントを学ぶことを目的として事業者向けセミナーを開催します。

- ◆開催日時◆ 11月22日(火)午後2時～
- ◆開催場所◆ 高森町観光交流センター(高森町高森1614-3)
- ◆テーマ◆ 消費税転嫁対策と震災に係る雑損控除について
- ◆講師◆ 緒方幸雄税理士
- ◆受講料◆ 無料
- ◆定員◆ 20人程度
- ◆申し込み先◆ 高森町商工会(FAX 62-0782)

セミナー受講申込書については、南阿蘇村商工会にもございますので、受講をご希望の際はお問い合わせください。

■南阿蘇村観光復興プロジェクト交流協議会の設立

10月6日(木)に白水庁舎横の総合センターにおいて、「南阿蘇村観光復興プロジェクト交流協議会」の設立総会が開催されました。

この協議会は、グループ補助金を活用するために集まった68事業所が、グループ補助金を申請するうえで条件となる復興事業計画を確実に実施していくために正式に設立したものです。

当協議会には、宿泊業や飲食業やサービス業など、南阿蘇の観光を支えるうえで重要な役割を果たす事業者が集まっています。

協議会の代表は、(有)地獄温泉清風荘の代表取締役である河津誠氏が正式に就任しました。

具体的な活動はこれからで、震災で大きな被害を受けた南阿蘇の今の姿を映像の記録として残し、たくさんの方々に見てもらい、未来へ繋げていくことを目的としており、来年4月16日の復興イベントに向けて、日々協議を重ねています。

