

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

美味しく食べ、病気の予防効果も

口腔の健康維持は、食べる、飲む、話すに大きく関わっているだけではなく、関節の痛みや労働力の低下、判断力の低下、新しいものへの抵抗感などに加え、歯を含め口の力の低下を感じると『年を取ったなあ〜』と「古い」を自覚される方もおられるのではと思われます。

しかし、この「古い」を感じる機能低下の中で、一番、手っ取り早く自宅にて自分のペースで改善活動が出来るのが以下のような口腔ケアです。

- ①高齢になると噛む力も舌の動きも弱まり、食事の際、上下歯茎の根元に食べ物が残りやすくなってしまいます。このため、歯磨きの際は、上下歯茎の根元にも優しく歯ブラシなどをあて、食べ物の残りを取り出しましょう。
- ②義歯（入れ歯）は、取り外し、専用の歯ブラシを使ってしっかり磨きましょう。
- ③高齢期になっても虫歯になりますし、義歯の調子の確認、歯垢除去、噛み合わせの調整、歯槽膿漏、口内炎、舌炎、口腔内乾燥などにより痛みなどを感じる方もおられますので、歯科医の主治医を持ち、適切なケアを行ないましょう。

口腔は栄養と細菌の入り口でもあることから、口腔ケアを行ない口腔機能の維持向上に取り組むことは、肺炎などの予防効果にもつながります。



南阿蘇村商工会

◆第2回創業セミナー開催◆

12月16日(水)、アソシエートにて地域資源を活用した創業をメインテーマとした、第2回創業セミナーが開催されました。

開会にあたり、市原副村長にごあいさつをいただき、創業予定者、農業関係者や実際に地域資源を活用され、ご活躍されている事業主など、30人弱の方々が参加されました。

講師には、東海大学農学部長の村田達郎教授をお招きし、現在東海大学で研究しているサツマイモ・ヤーコンなどの品種改良に関する内容を中心に講演されました。

講演中にヤーコンを試食できる場面もあり、「非常に興味深かった」「いい刺激になった」「農産加工物売り込んでいくうえで、大変有意義な講演であった」という声をいただき、非常に有意義な講演会となりました。

講演会終了後には、創業者の事例発表が行われ、南阿蘇を拠点としてオーガニックハーブを栽培し、広く展開されている「南阿蘇オーガニック株式会社」代表取締役の小松丸昌子氏が発表されました。

発表の中では、補助金を活用した設備投資後の効果やメリットなどを中心に発表され、参加者からも補助金活用に関する質問が出るなど、食い入るよう聞き入っておられました。

創業セミナー終了後は、個別相談を希望する参加者に対して、個別相談会を実施しました。

創業にあたっての今後の取り組み方、創業資金の調達、税務に関する事など、積極的に相談をされており、今後につながる実のある相談会となりました。

