



ホットな健康情報をお届け

マイ健康通信

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」を目標にする8020運動。平成28年度歯科疾患実態調査で達成率が5割を超え、歯の寿命は確実に伸びています。一方、加齢により心身の衰えた状態を指す「フレイル」のうち、食べる、話すなどの口の機能が低下した状態を「オーラルフレイル」と呼ぶことはまだあまり知られていません。いつまでもおいしく食事を楽しむためにも口の健康を考えましょう。

オーラルフレイルとは
初期症状は、加齢に伴い70歳ごろから現れることが多く、滑舌の悪さや食べこぼし、飲み込む際にむせる、固いものが噛めなくなるなどです。それによる食事への興味・関心の低下から、食事量の減少や低栄養状態、サルコペニア（筋力低下）が起こります。さらに放置すると重度の口腔機能低下や身体面での虚弱化、要介護状態といった負の連鎖を招きます。

オーラルフレイル予防のために
「フレイル」という状態は、健康と機能障害の中間の状態で「回復可能な状態」を指します。滑舌やかむ力など

オーラルフレイルの自己チェック

次のような症状があれば要注意

- ◆滑舌の低下
(パ・タ・カなどの言葉の連呼が1秒で5回未満)
- ◆お茶や汁のものでむせる
- ◆固い食べ物がかめない(さきイカ、たくあん程度の硬さの食品)

◆**集団健診時の健口チェック**
保健センターで各種健康診査を受診した人に歯科衛生士がお口の健康チェックアドバイスを実施。健診受診時にご利用ください。

◆**後期高齢者歯科健診**
後期高齢者医療保険加入の75歳の人を対象に、歯科疾患の有無や機能低下の診査を加えた歯科健診を実施。問い合わせ先は、保険医療課(☎66・1075)。

◆**おいいき元氣アップ講座**
サロンなどの団体を対象に3回シリーズで実施。歯科衛生士が口のフレイル状況を調べ、お口の体操、口腔ケア方法を指導。口腔機能低下を予防します。申し込みは、電話で健康づくり課へ。

に衰えを感じ始めたら、かかりつけの歯科医への相談や市が実施する健診や教室などをご利用ください。また、よくかんで食べたりよく話す(口を動かす)こと、定期的な歯科健診の受診といった予防に取り組みましょう。

◆**おいいき元氣アップ講座**
サロンなどの団体を対象に3回シリーズで実施。歯科衛生士が口のフレイル状況を調べ、お口の体操、口腔ケア方法を指導。口腔機能低下を予防します。申し込みは、電話で健康づくり課へ。

休日にはサイクリングを楽しんだり、図書館に通ったりしています。また、子どもの頃登ったことを思い出して、青葉山に登ってみようと思っています。都会にはない暮らしやすさを実感し、ふるさと舞鶴の暮らしをのんびり楽しんでいきます。

「オーラルフレイル」を知って お口の機能低下予防を

関健康づくり課(☎65・0065)

歯科医師からのメッセージ

舞鶴歯科医師会 在宅医療理事 まつえ歯科クリニック 院長 松江善信 さん



オーラルフレイルの予防

昨今、超高齢化社会と言われるなかで、「健康寿命」については特に注目されています。できるだけ「要介護」の状態にならずに、自立した生活を送るという目標の中で、最近よく使われる言葉が「フレイル」です。フレイルの予防・改善のためには、身体や栄養・心などにおける多面的な予防が大切で、身体の運動機能を維持するためにたっぶり歩いたり、弱くなった口の機能を回復する口腔機能訓練もその1つです。また食事でも、同じものばかり食べないようにする食品の多様性が大切で、栄養面ではタンパク質など筋力を維持するものをバランスよく取り入れるようにしましょう。

さらに、孤食(一人で食事をする)がフレイルの要因になることから、誰かと一緒に食事をする機会を作るなど、前向きな社会参加を心掛けることも重要です。なにより続けることが大切なので、自分の趣味などを通して、健康的な生活、十分な栄養摂取、社会参加を心掛けることをお勧めします。この「フレイル」にいち早く気付くためには、お口の衰え、「オーラルフレイル」のチェックが重要な役割を果たすため、歯科医師の立場から皆さんの健康的な生活の助けになればと思っています。

カレンダー

教室と相談

関健康づくり課(☎65・0065)

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	11月20日(月) 9時30分～11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯つっぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	11月16日(木) 9時～10時45分	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着 20人	300円	2日(木)～15日(水) に電話で
	2歳児					
離乳食教室	5～6か月児の保護者	11月17日(金) 14時～15時30分	離乳食の話と試食	先着 15人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	11月13日(月) 9時～11時	妊娠中の相談、 産後や子育ての相談	なし	無料	不要
心の健康相談室	市内在住の人	11月27日(月) 11時～15時45分	子育ての悩みや人間関係、 仕事のストレス など	先着 3人	無料	2日(木)～24日(金) に電話で



舞鶴 若もん「ワーク&ライフ」

舞鶴の企業で働く若者の声

塩田 雅博 さん(30)

WILLER TRAINS 株式会社 西舞鶴運転所 勤務

Uターン転職で地元の舞鶴へ

綾部高校を卒業後、大阪にある調理師専門学校に進学。卒業後は調理師として働いていましたが、将来のことを考え、改めて会計事務系の専門学校へ入学しました。卒業してからは、JR西日本で契約社員として4年間勤務していました。

高校を卒業したばかりの頃は、舞鶴で就職することは考えていませんでしたが、次第に住み慣れた故郷へ帰りたいという思いが芽生え、平成27年に前職の経験も生かせると思い、WILLER TRAINS(株)の二期生として入社し、現在は、運転士見習いとして働いています。

一人前の運転士になるために

以前は、駅構内での業務や車掌として列車内の案内業務などを担当していましたが、現在は先輩運転士の指導のもと、宮津線・宮福線で列車の運転を行っています。地方鉄道は、住民の方の移動手段として重要な役割を担うものですが、最近では、クルーズ船の影響もあり、観光客の利用も増えてきています。

ひと言に列車の運転といっても、車両によって操作方法や馬力も変わってきますので、列車ごとの特

仕事のやりがいと未来像

お客様から「ありがとう」の言葉や感謝の手紙を頂いた時に一番やりがいを感じます。これは、どんな職種でも共通して言えることだと思います。今後は、できるだけさまざまな業務を経験しオールマイティに仕事をこなせるように成長していきたいです。

将来的には総合的な業務に携わりたいと考えています。そして、いつまでも地域の皆さまに「ありがとう」といついていただけようような仕事をしたいです。

余暇の楽しみ方

休日にはサイクリングを楽しんだり、図書館に通ったりしています。また、子どもの頃登ったことを思い出して、青葉山に登ってみようと思っています。都会にはない暮らしやすさを実感し、ふるさと舞鶴の暮らしをのんびり楽しんでいきます。

保護者のための就活勉強会 保護者ができる就活支援

昨今の就職環境や就職活動の実態、保護者としての就活の支援、地元企業の魅力と採用情報など、保護者を対象とした説明会を開催。市外で働いているお子さんのUターンを考えている人にもお勧めです。

【日時】12月16日(土)14時～15時30分
【場所】赤れんが4号棟
【対象】大学・短大・専門学校などの学生(院生も含む)の保護者など。
【定員】先着20人
【料金】無料
【申し込み方法】電話で企業立地・雇用促進課(☎66・1021)へ。



ジョブ・サポートまいづる 利用者が3万人を突破!!

「ジョブ・サポートまいづる」でハローワークとの一体的な仕事案内や紹介が始まってから4年。総利用者数が3万人を突破しました。その間、相談を受けた人は約14,000人。就職が決まった人は約1,900人に上ります。

「ジョブ・サポートまいづる」では、皆さんの舞鶴での就職活動を全力で応援しています。ぜひ、ご利用ください。

【場所】舞鶴市字浜66 商工観光センター4階
【開設日時】月～金曜日、9時～17時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
【問い合わせ先】☎63・0810 FAX62・4589

