



7/29
(水)

町と下諏訪温泉旅館組合が 災害時における協定を締結

町と下諏訪温泉旅館組合で「災害時における宿泊施設の提供等に関する協定」を結びました。

協定は、高齢者や妊婦、小さい子を抱える人等、災害時に特段の配慮が必要とされる方の避難所としての施設を確保するとともに、入浴や食事の提供も含め、速やかな避難態勢を整えることを目的とし締結されました。

大規模災害や、新型コロナウイルス感染拡大の中で災害が発生した場合等、空室の状況に応じて避難者を受け入れる内容が盛り込まれています。

8/7~9
(金~日)

下諏訪町プレミアム付商品券販売

新型コロナウイルス感染症の影響で低迷する地域経済の活性化、消費拡大などを目的とした「下諏訪町プレミアム付商品券」の販売が行われました。

商品券は20,000セット用意していましたが、予想をはるかに上回る反響の大きさと、販売2日目には完売となったため、その後は急遽予約の受付となりました。

ご予約いただいた方の商品券の追加発行は10月下旬を予定しています。



歯科コラム dental column

「オーラルフレイル」ってなんだろう？

みなさんは「オーラルフレイル」という言葉を耳にしたことがありますか？

これは加齢や歯の喪失により口腔機能に軽度の低下がみられる状態をさします。具体的には滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品の増加、口腔乾燥などが挙げられます。身体の衰えの一つではありますが、健康と機能障害の中間にあり、元に戻すことも期待できる状態です。このようなサインは本人のみならず家族や介護者など周囲の人も気づくことができます。「まだ老化なんて」という人も、将来要介護にならず、健康で自立した生活を維持するためには、老化のサインの一つともいえる「オーラルフレイル」を見逃さず、対処・予防していくことが大切です。

オーラルフレイルは「身体面のフレイル(虚弱)期」であるサルコペニア（加齢などにより筋肉量が低下し全身の筋力低下や身体機能低下が起こること）やロコモティブシンドローム（骨や関節、筋肉などの衰えにより「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態）の入り口ともいわれ、「栄養面のフレイル期」と表現することもできます。高齢になり体が思うように動かなくなると心理的にも内向きになり口腔への関心度も低下しがちです。むし歯や歯周病が歯の欠損を招き、これを放置するとうまく噛めないために柔らかいものを好むようになります。それが口腔機能（咀嚼力や嚥下機能など）の低下を引き起こし、さらに噛めなくなってしまいます。このような悪循環は食欲低下を招き、さらには低栄養状態を生じかねません。

オーラルフレイルにならないためには毎日のケアが必要不可欠。かかりつけ歯科医院をもち、定期的にお口の清掃のみならず口腔機能低下の評価を行うことも有効です。

また、後期高齢者歯科健診はむし歯や歯周病の診査に加え、口腔機能チェックがあります。問診や簡単な検査からオーラルフレイルをスクリーニングすることができます。健診対象者には通知が届きますので期日までにかかりつけ歯科医院を受診してください。

気になったらまずは歯科医師に相談！早期発見と早めの対処で健康なお口と体を取り戻しましょう！

日本歯科医師会のサイトからセルフチェックができます。



■問い合わせ 岡谷下諏訪歯科医師会 電話23-8320