



やってみよう。歯ぐきの老化防止

歯ぐきの老化防止に以下のことをやってみましょう。



- ①左右の歯でしっかりかむ(※噛ミング 30)
- ②歯間ブラシ・デンタルフロスを毎日使う
- ③お口の体操をする
- ④唾液腺マッサージをする
- ⑤歯を抜けたままにしない
- ⑥たばこを吸わない
- ⑦睡眠を十分にとる
- ⑧規則正しい生活をする
- ⑨歯ごたえのあるものを食べる
- ⑩野菜や果物をよく食べる
- ⑪定期的にかかりつけ歯科医にかかる
- ⑫ストレスをためない



※噛ミング 30
(カミングサンマル)とは

より健康な生活を目指す観点から、ひとくち 30 回以上噛むことを目標とした食育を推進するためのキャッチフレーズです。

■問い合わせ先 市役所健康課 ☎ 672 - 5269

ご存知ですか？

介護保険制度の福祉用具貸与(レンタル)・購入サービス

地域包括支援センターの



介護保険制度が始まり 10 年目を迎えました。

本制度には、ホームヘルプサービス、デイサービス、訪問看護などのサービスの他に『福祉用具の貸与(レンタル)・購入』があります。

●先日、こんな相談がありました。

「主人が大たい骨を骨折して入院しているのですが、そろそろ退院と言われたのです。

今、歩くのは歩行器を使っていますが家にはないし、トイレに何回も行くので転倒しないか心配です。」

本人の体の状態に合わせて車椅子、歩行器を借りることができます。また、日々使用する排せつ用具(簡易トイレ)などの購入も介護保険制度の対象となるものがあります。

介護保険の認定を受けている人はレンタル価格の 1 割の自己負担で利用することができますが、介護認定の区分(要支援 1～要介護 5)により利用出来る用具の品目が異なりますので、担当のケアマネジャーや地域包括支援センター、高齢者相談センターまでご相談ください。ちょっとした工夫で楽になったり、本人も気持ちよく在宅で生活できるようになります。また、介護者の負担軽減のためにも福祉用具を有効に活用されてはいかがでしょうか。

■問い合わせ先 市役所地域包括支援センター ☎ 672 - 6125



人権・まちづくり課だより(49) 子どもの人権について

児童虐待は、親の生育歴(虐待を受けた経験)や家庭の経済事情、育児に対するストレスなどいくつかの要因が複雑に絡まりあったものであると言われています。しかし、最近のニュースでは、大人の身勝手な行動が虐待となっているケースも見受けられます。たとえば、養育の放棄や暑い車内などに放置する、激しくゆさぶる、過干渉など無自覚の虐待という場

合があります。

家庭崩壊・虐待などにより、子どもたちが傷つき、悩み、時には命が奪われるなど人間としての人格や尊厳が維持されず、力なえ、自信を失ったら将来どうなるのでしょうか。子どもが健やかに育ち、社会を支える重要な構成員として立派な大人に成長することを願い、国連は 1989 年に『子どもの権利条約』を採択し、現在では日本を含めほとんどの国がこの条約を批准しています。私たちも、まずは家庭、近所、地域などから、子どもを一人の人間として大切に育てるという基本的なことを再認識することが大切です。

大阪市の姉弟が亡くなった事件のマンションでは、住人たちが防げなかった反省から日々の交流を深めるようになったそうです。また、虐待防止には「子育て」が「孤育て」にならないよう家族や地域が育児をしている親をサポートすることも必要です。人と人とのつながりが子どもをはじめとした全ての人の人権を守ることとなります。

■問い合わせ先

市役所人権・まちづくり課 ☎ 672-6122