

こんにちは！地域包括支援センターです

健口チェックで健康生活

普段から、お口の健康状態、気にしていますか？

当たり前のことですが、口には「食べる」「話す」「表情を豊かにする」といった、イキイキと生活するために重要な機能があります。

加齢とともに口口の機能低下が起こりやすくなります

加齢とともに起こる唾液の分泌が減る、筋力が低下するといった身体の変化は、お口の機能も低下させます。唾液の分泌が減ることで、食べカスや汚れが歯や入れ歯、舌の上にたまりがちになることから、虫歯や歯周病、口の渇きなどが起こります。また、あごやのどの筋力が弱くなることで嚥む力や飲み込む力が弱くなります。

お口の機能が低下すると、体に必要な栄養が不足して気力や体力が衰えたり、口臭が気になることから人と会うのをためらったりするために、家に閉じこもりがちになります。閉じこもることで、さらに筋力や認知機能が低下しやすくなるという悪循環が起こります。また、食べカスなどから繁殖した口の中の細菌を知らないうちに吸い込んでしまうために起こる誤嚥性肺炎は、高齢者にとって無視できないものです。

あなたのお口は大丈夫？

以下の①～⑩に心当たりのある人は、今すぐ健口のための取組みを始めてみましょう。

- ①半年前に比べ、固いものが食べにくくなった
- ②お茶や汁物などでむせることがある
- ③口の渇きが気になる
- ④最近、歯科健診(歯科医院での治療)を受けていない
- ⑤虫歯をそのままにしている
- ⑥合わない入れ歯で我慢してしまっている
- ⑦あまり固いものを食べない
- ⑧口の中が汚れたままでも気にならない(歯みがきなどの習慣がない)
- ⑨口に水を含んで30秒間ブクブクうがいをするのができない(唇から水が漏れたり、水を飲んでしまうことがある)
- ⑩⑨でブクブクした水をコップに戻してみたら、食べカスがたくさんあった

健口のためにできること

▼毎日の手入れを欠かさずに行いましょう

歯を磨くときは、やさしく丁寧に。歯だけでなく舌や頬の内側もきれいにし、もちろん、入れ歯は外して磨きます。歯みがき後、しっかりとブクブクうがいをするのは、口の中をすすぐだけでなく、お口の筋肉の運動にもなります。

▼お口の体操を習慣にしましょう

- ・口を閉じたまま頬を膨らましたりすぼめたりする
- ・口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする
- ・舌を出して上下左右に動かす
- ・口を大きく開いたり閉じたりする

▼しっかり、よく嚥んで食べましょう

嚥み応えのある食べ物を食べたり、普段の食事からしっかりよく嚥むことで、嚥む機能や飲み込む機能が高まります。唾液がよく出るようになり、消化も助けられます。また、脳の活性化にも役立ち認知症予防につながるとも言われています。



▼家族や友人とのおしゃべりはもちろん、歌を歌ったり、早口言葉にも挑戦しましょう

人と話すことや歌を歌うことは舌、唇、のどなどの運動にもなります。元気でハリのある声は若々しく感じられます。

▼定期的な歯科健診や治療を忘れずに

異常の早期発見・治療は健康維持増進の基本です。かかりつけ歯科医をもち、治療だけでなく予防のためのアドバイスも受けましょう。半年から1年に一度はプロのケアを！

地域包括支援センターでは、適切な支援を行うための専門職(主任介護支援専門員・社会福祉士・看護師など)を配置し、地域で暮らす高齢者のみなさんやご家族からの相談をお受けしています。

お気軽にご相談ください。

【相談窓口】

○幸手東地域包括支援センター(ウェルス幸手内) (53) 6151・FAX(53) 6160

対象 権現堂川・吉田・八代・さかえ・さくら小学校区の人

○幸手西地域包括支援センター(西公民館内) (40) 3443・FAX(44) 0870

対象 幸手・行幸・長倉・上高野小学校区の人



水道配水管の清掃

つぎの日程で水道配水管の清掃を行います。清掃時間は午後 11 時 30 分から翌午前 5 時ごろまでです。
※作業中は水の出が悪くなり濁り水が出る場合がありますので、ご注意ください。

5月7日(水)～8日(木)	惣新田、中野、下吉羽、西関宿、木立、長間、北1・2丁目、西1・2丁目、千塚、松石、外国府間
5月13日(火)～14日(水)	北3丁目、上吉羽、見立団地、戸島、権現堂、中川崎、下川崎、中5丁目
5月20日(火)～21日(水)	香日向1・2丁目
5月21日(水)～22日(木)	香日向3・4丁目
5月27日(火)～28日(水)	東1丁目～5丁目、緑台1・2丁目、上高野1丁目、中1・2丁目、南1～3丁目、上高野
6月3日(火)～4日(水)	幸手団地

消費税・地方消費税の改正に伴う 税率(8%)の適用時期

- 水道メーター 13 mmまたは 20 mmを使用している人
西地区 6 月検針分(6 月末支払分)から
東地区 7 月検針分(7 月末支払分)から
- 25 mm以上の大口径のメーターを使用している人
5 月検針分(5 月末支払分)から
- 4 月 1 日以降に幸手市に転入または市内転居した人
転入または転居した時点から
- 農業集落排水処理施設を使用している人
6 月納入分(4・5 月使用分)から

問合せ

▼水道料金・下水道使用料

水道管理課 (48) 0050・FAX(48) 0120
下水道課 (47) 3340・FAX(48) 0120

▼農業集落排水施設使用料

農業振興課 (43) 1111 内線 533・FAX(43) 1123

水道管理課からの お知らせ

水道メーターの交換

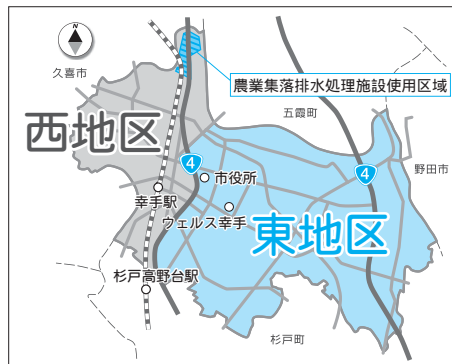
水道メーターは、計量法の規定により設置から 8 年で交換が必要です。

市では、東地区と西地区に分け、水道メーターの交換を行います。

なお、対象の家庭には、事前にお知らせを配布後、市指定給水装置工事業者がお伺いします。

※敷地内作業の立会いは不要で、交換費用

は市が負担します。また、作業員は、必ず市発行の身分証明書を携帯しています。



▼交換期間

○東地区

- 1 回目／5 月下旬～6 月中旬
- 2 回目／7 月下旬～8 月中旬
- 3 回目／平成 27 年 2 月下旬～3 月中旬

○西地区

- 1 回目／6 月下旬～7 月中旬
- 2 回目／平成 27 年 1 月下旬～2 月中旬

○市全域(口径 25 mm以上)

- 7 月中旬～平成 27 年 2 月下旬

市職員人事異動

4 月 1 日付けで行われた市職員の異動者(課長級以上)をお知らせします。

平成 26 年度新規採用職員は 21 人(一般行政職 12 人、技術職 1 人、学芸員 1 人、保育士 5 人、学校教育課指導主事 2 人)、平成 25 年度退職者は 22 人で、4 月 1 日現在の職員総数は 331 人(市長、副市長、教育長含む)となりました。

問合せ

庶務課 (43) 1111 内線 232
FAX(43) 3783

▼部長級

職名	氏名
市民生活部長	坂齊 圭一
水道部長(兼)下水道課長	木曾 一嘉

▼課長級

職名	氏名
秘書室長	百瀬 修
会計管理者(兼)会計課長	小曾根昌雄
政策調整課長	服部 道春
税務課長	金子 光夫
市民協働課長	新島 浩
防災安全課長	柳下 桂司
人権推進課長	山下 正行
社会福祉課長	飯野 二郎
農業振興課長 (農業委員会事務局長併任)	小林 秀樹
社会教育課長	小川 伸朗
学校教育課長	森 祥一
監査委員事務局長	石塚 一昭

教職員人事異動

4 月 1 日付けで各小・中学校に転入した教職員(校長・教頭)をお知らせします。

問合せ

学校教育課 (43) 1111 内線 631
FAX(43) 3188

▼校長

学校名	氏名
幸手小学校	高野 治
権現堂川小学校	山崎 正明
長倉小学校	飯塚 忠明
東中学校	大谷 昌利

▼教頭

学校名	氏名
吉田小学校	東郷 里子
八代小学校	山木 晃
さくら小学校	町田 昇