

オーラルフレイル予防

■オーラルフレイルとは

年齢を重ねると、かむ力や話す力が少しずつ弱くなっていくことがあります。

例えば、▶固いものが食べにくい▶お茶や汁物でむせることが増えた▶口の渴きが気になる▶活舌が悪くなった気がする—といったお口の衰えのことを「オーラルフレイル」と言い、放っておくと介護が必要となるリスクが高くなります。

■まずは歯科健診でお口の状態をチェック

歯科健診では、虫歯や歯周病の確認はもちろん、歯みがきの仕方や毎日の生活で気を付けることなどもアドバイスしてもらえます。

また、口やあご、首周りを優しく動かす体操や唾液腺マッサージをすることで食べる力を保つサポートになります。やり方や回数などは人によって異なりますので、気になる人は歯科医院に相談しましょう。

■歯みがきで毎日のお手入れを

お口を清潔に保つことは健康への第一歩です。毎日の歯みがきで、自分で自分のお口を守りましょう。

【問い合わせ】健康づくり課(☎41-3608)

いいこ発見! 地域おこし協力隊

花巻の里山の素晴らしさを伝えたい
-里山保全活動への参加とそのPR担当 但野理香-

協力隊としての活動を始めて2年目、任期の折り返しが過ぎました。1年目は里山保全の基礎を学び、森の手入れや地域の人たちとの交流を通じて、花巻の自然や暮らしの素晴らしさを体感しました。

2年目はその学びを土台に、森と人をつなぐ活動を広げています。市内では、子どもから大人まで楽しめる植物観察会を春と秋の2回実施し、自然を身近に感じてもらう機会をつくっています。さらに首都圏では11月14日~16日の3日間、銀座

- どんなトラブルがあるの？
- テレビショッピングに関するトラブルに注意！
- 母親がテレビショッピングでマッサージ器を購入。叩き力が強く返品を申し出たが、事業者が応じず返品できなかつた
- テレビショッピングでの1回限りと知らないうちに定期購入をしていたが、商品を購入するに1回限りと思つていていた
- 判断力が低下した家族が商
- 認知症の父親がテレビショッピングで次々と健康食品を注文してしまった。
- 特に、注文の際の電話口で、な
- 期購入になつて、意図せず定
- テレビで見た情報だけではなく、注文の際の電話口で、な
- 事業者に相談しましょ
- 品を購入してしまった場合は
- テレビショッピングは便利な反面、特に高齢者から、返品やキャンセルなどのトラブルに見守ることが、トラブル防止につながります
- 高齢者を守るために
- 新館市民生活総合相談センター(☎41-3550)へ

の生花店「野の花 司」で展示会「森の闇」を開催。花巻の里山から採取した植物を使った作品や里山の風景の写真を展示したり、その写真を撮影した写真家のGOTO AKIさんとのトークセッションを行ったりと、花巻の里山の魅力を伝えることができました。

里山の保全活動は1人で進めることはできません。仲間の助けがあってこそ形になります。仲間の大切さを感じながら、そして私自身も行動で応えながら、活動を続けていきたいと思います。



市民生活コーカー

■困った時は？

■注意することは？

■高齢者を守るために



国保加入者が交通事故などによるけがや病気を治療したいとき

国保加入者が、交通事故などの第三者行為(*)によるけがや病気の治療で国保を使いたいとき、または使ったときは本館国保医療課に「第三者行為による被害届」を提出する必要があります。

*第三者行為…▶交通事故(同乗していた車の自損事故を含む)▶暴力行為を受けた▶他人が飼っているペットにかまれた▶飲食店で食中毒に遭ったなど

者に給付ができない場合があります。示談する場合は、必ず事前に市にご連絡ください。

■届け出がないと

「第三者行為による被害届」の提出がない場合、市では第三者行為によるけがの治療といふことが分からぬため、加害者に治療費を請求できません。第三者行為に当たるか、届け出が必要か分からぬ場合は、本館国保医療課へご相談ください。

届け出に必要なものは▶マイナ保険証(健康保険証利用登録を行ったマイナンバーカード)または資格確認書▶印鑑▶本人確認書類(運転免許証など)▶交通事故証明(交通事故の場合)一です。

市では、医療機関から市に提出される診療報酬明細書に基づき、第三者行為が疑われる人に「負傷原因報告書」を送付しています。第三者行為に該当しない人にも届く場合がありますが、届いたときはけがの原因について記入の上、提出をお願いします。

第三者行為に該当していた場合は、市の案内に従い、必要な手続きをとりましょう

■示談の前に市に連絡を

示談の内容によっては、市から加害者に治療費が請求できない場合や、けがをした被害

国保加入者が、けがや病気の治療で国保を使う場合のイメージ

