



# どいのくび便利



発行:令和6年10月  
 発行責任者:土井首地域包括支援センター  
 土井首地域包括支援センターは65歳以上の方の  
 総合相談窓口です。



ご存知ですか? 『オーラルフレイル』



★ **オーラルフレイル概念図** 一般市民向け



オーラルフレイルとは口の機能の健全な状態『健口』と『口の機能低下』との間にある状態のことです。そのまま放置すると、口腔機能はさらに低下し、全身の機能低下を経てやがては寝たきりにつながります。

**そのため早めの対策が重要です!!**

かかりつけ歯科医を持ちましょう!  
 しっかり噛んで  
 おいしく食事をとりましょう!

(一般社団法人日本老年歯科医学会 HPより抜粋)

**長崎市歯科医師会からのお知らせ**

口腔がんとは、口の中にできるがん(悪性腫瘍)で歯肉(歯茎)や舌、頬粘膜など、歯以外のどこにでもできる可能性があります。すべてのがんの3%程度と言われており、高齢化もあり増加傾向にあります。多くのがんと異なるのは口の中にできますので目で見るということがあげられます。初期には口内炎のように見えたり、そこだけ周囲より白っぽい、赤味が強い場合が多いです。進行した場合には手術により見た目のみでなく、食べる、話すなどの機能に大きな障害を残すことがあります。

このたび、下記要領で無料検診を行いますので、この機会に市内協力歯科医院に予約の上受診し、ぜひ検診を受けてください。

**【検診概要】**

検診期間:2024年10月1日(火)~11月30日(土)

対象:長崎市民

検診場所:長崎市歯科医師会会員協力歯科医院

検診料:無料(但し高次医療機関へ紹介の場合は費用が発生します)

申込方法:QRコードの協力歯科医院よりご希望の歯科医院をお選び頂き、お電話でお申し込み下さい。お申込みの時は住所、氏名、年齢、生年月日をお伝え下さい。

問い合わせ:長崎市歯科医師会 (TEL.095-846-1717)

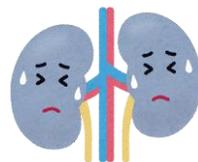


**【土井首近辺の長崎市歯科医師会会員協力歯科医院(検診場所)】**

|              |               |          |
|--------------|---------------|----------|
| クローバー歯科・矯正歯科 | 新戸町2丁目6-17 1階 | 898-5155 |
| 寺田歯科医院       | 蚊焼町2216-3     | 892-1014 |
| 松永歯科医院       | 平山台1-5-1      | 879-5800 |
| いわもと歯科       | 深堀1丁目11-17    | 832-3008 |

新たな国民病

CKD(慢性腎臓病)を知っていますか？



### CKD(慢性腎臓病)とは

腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下する、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が3カ月以上続く状態のことです。

年齢を重ねると腎機能は低下していくため、高齢者になるほどCKDが多くなります。CKD予防のためには定期的に尿検査や血液検査を受けましょう。高血圧、糖尿病、コレステロールや中性脂肪が高い(脂質代謝異常)、肥満やメタボリックシンドロームと言われたことがある方は要注意です ⚠ そのためにも血圧の管理が重要です。

### 予防法は…



定期的に尿検査や血液検査を受けましょう⇒年に1回は特定健診・健康診査(無料)を!!



減塩を心がけ血圧の管理をしましょう



### 減塩のポイント



減塩調味料を使う



調味料は直接かけず小皿にとってつける



麺類の汁は飲まない



かつおぶしや昆布、煮干しなどだし旨味を活用



香りや辛味を使って味にアクセントを

### 短期集中型通所サービスのご案内

短期集中型通所サービスは、24回、約半年間にわたり無料で通えるサービスです。すべての事業所で送迎がついており、個々に合わせ運動やリハビリの提供があります。

対象者：事業対象者・要支援1及び2



|  |                            |
|--|----------------------------|
| <p>デイサービス グリーン<br/>(江川町68-5リエゾン長崎南館)</p> | <p>毎週土曜：9:00～10:30</p>     |
| <p>デイサービス 平山<br/>(平山台1丁目1-12)</p>        | <p>毎週火曜・木曜：14:00～15:30</p> |
| <p>デイサロン 結<br/>(為石町2524さんとぴあ21)</p>      | <p>毎週火曜：10:00～12:00</p>    |



最近足腰が弱ってきた感じが…

まずは24回、約半年間利用し元気な体と心づくり、物忘れの予防に取り組んでみませんか？

お申込みが必要ですので詳しくは土井首地域包括支援センターまでお問い合わせください

物忘れが気になり始めた…



長崎市土井首地域包括支援センター  
〒850-0992 長崎市江川町131番地102号  
電話 (095)833-5454

