



## 歯と口の健康を守ろう

口や歯の機能が衰える(オーラルフレイル)と、栄養をとりにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなるなど、全身の健康に悪影響を及ぼします。また、この状態が続くと身体機能の衰えから寝たきりなどにつながりやすいことも分かっています。オーラルフレイルを防ぐためにも、しっかりと口腔ケアに取り組みましょう。

### オーラルフレイルの症状

- むせる、たべこぼす
- 食欲がない、少ししか食べられない
- 固いものが噛めない
- 食べ物や薬が飲み込みにくい
- 自分の歯が少ない、あごの力が弱い
- 口の中が乾燥する
- 滑舌が悪い、舌がまわらない

### 口腔ケアのポイント

- ・毎食後、歯磨きやうがいで口内を清潔に保ちましょう。
- ・定期的に歯科医の検診を受け、歯と口、義歯の状態などを確かめてもらいましょう。
- ・口腔体操などで口をよく動かして、口の機能を保ちましょう。

## 垂井町認知症カフェ メモリーカフェいびきっさ



- ▶と き／4月27日(水) 午前9時30分～正午
- ▶ところ／いびき苑別館 花ホール
- ▶定 員／25人(先着順)
- ▶参加費／100円(運営協力費)
- 申・問 特別養護老人ホームいびき苑別館 ☎22-5701



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんが集い交流する場所です。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。



## 80歳以上の外出を応援！ 高齢者タクシー利用助成事業のお知らせ

問 健康福祉課 高齢福祉係 ☎22-7504

80歳以上の人、通院、買い物など日常生活における移動手段としてタクシーを利用される場合、そのタクシー料金の一部を助成します。

- ▶対 象／次のすべてに該当する人
  - ・垂井町に住民票の住所を有し、在宅で生活している人
  - ・申請日の年度末日において、満80歳以上の人
  - ・障害者社会参加助成事業タクシー乗車券の交付を受けていない人
  - ・町県民税および介護保険料などの滞納がない人
 ※施設に入所、医療機関に入院されている人は対象外です。
- ▶助成金額／1回の乗車につき500円分  
※乗車券交付月からその年度の終了月までの月数に2を乗じて得た枚数をお渡します。
- ▶申請に必要なもの／
  - ・利用者本人の確認ができるもの(後期高齢者医療保険者証、介護保険証 など)
 【代理申請の場合】・申請者の本人確認ができるもの
  - ・申請書の委任欄に、利用者本人の署名が必要です。

### ▶利用可能なタクシー会社／

岐阜近鉄タクシー	☎91-6220
大垣タクシー	☎78-5178
大垣介護タクシー	☎89-0828
スイトタクシー	☎78-3155
ハクエスさくら	☎0120-81-8601
中部交通株式会社	☎81-6303