

## 大豊町フレイルサポーター2期生誕生！

令和3年12月6日・7日の2日間で、大豊町フレイルサポーター養成研修が行われ、新たに15名のフレイルサポーターが誕生しました。大豊町のフレイルサポーターは、1期生・2期生を合わせて31名となりました。これからも、フレイルサポーターの皆さんと一緒に自分自身の健康を第一に「元気な体づくり」と「地域・まちづくり」について楽しく学を深めたいと思います。



▲大豊町フレイルサポーター2期生みんなで

### ●大豊町フレイルサポーター3期生養成研修開催決定！

日時：2月25日（金）・26日（土）  
場所：総合ふれあいセンター

一緒に「フレイル」について学び、活動をしませんか。興味・関心がある方の参加をお待ちしています。

参加を希望される方は地域福祉課 地域支援班（平石）まで、ご連絡ください。



嶺北地域在宅医療介護連携推進事業コーディネーターの森本です。  
今回は、「訪問歯科診療」についてご紹介します。



#### \*お家にいても歯科診療が受けられることをご存知ですか？

「歯のことが気になるけれど、ひとりで歯医者さんまで行くのは困難…。」という方が利用できる「訪問歯科診療」は、自宅や施設で歯科医師や歯科衛生士さんに歯の治療をしてもらうことができます。

#### \*まずは「在宅歯科連携室」まで、相談をしてみましょう！

「在宅歯科連携室」は、高齢や障害などの理由で通院できない方が、在宅などで歯科診療を受けるための相談窓口として、県内に3カ所（中央・幡多・安芸）設置されています。電話で聞き取りをした後に、歯科衛生士さんや、必要な場合には歯科医師がお家に来てくれますので、ぜひご利用ください。



#### このような悩みをお持ちではないですか？

- 入れ歯が合わない
- 歯や歯ぐきに痛みがある
- 口臭が気になる
- 食事中よく、むせる
- 食べ物を飲み込みにくくなつたみたい



■相談・お問い合わせは、在宅歯科連携室（中央窓口 ☎ 088-875-8020）までお願いします。

# まるごと包括支援センター通信

## ★大豊町のお達者さん紹介コーナー★

尾生 もりした 森下 よしが 福香さん (93)



#### 【元気な歯で何でも食べる】

「現在、自分の歯が25本あります。健康な歯を保つ習慣として、朝・晩必ず歯磨きをしています。朝は、起きてすぐ磨きます。また、数年前からは歯間ブラシも使用して歯をきれいにしています。そのおかげで、固いものでも何でも自分の歯で噛んで食べることができます。」

#### 【健康のために】

「昔は健康で病院にもからなかったので、国民健康保険優良家庭として表彰されたことがあります。高血圧が気になりだしてからは、血圧に良さそうな納豆や、自分で作った野菜を食べています。運動のために家の前を歩いたりもしています。」



#### 【自分でできることは何でもする】

「30年一人暮らしをしており、自分でできる家のことは何でもすることにしています。障子の張替えも4枚自分でしました。古い障子を剥がし家の外で洗い、新しいものを張りました。他にも、毎朝、家の外の落葉を掃除したり、仏さんの食事の準備を日課にしています。」

80歳頃までは、喫茶や製材、土木作業などいろいろと仕事をしました。力があるのは、仕事を続けていたからかもしれませんね。昔、製材の仕事では、木材を抱えて運んでいたので周りの方に「そんなに小柄なのに！」とびっくりもされました。」



#### 【畠仕事もしています】

「家の前の畠で白菜、えんどう豆、かぶ、ほうれん草、じゃがいもを育てています。最近は、玉ねぎを200本植えました。育った野菜は、自分で食べるだけでなく子どもや近所にプレゼントしています。」

自分の歯で何でも食べができるのはとても素敵です。若い頃から仕事や畠を続け、健康にも気を付けられていたからこそ今のお元気さがあるのですね。森下さんの優しい笑顔が印象的でした。取材を引き受けください、ありがとうございました。



引き続き、取材を続けていきたいと思います。

自分のためにしていること（運動、散歩、栄養、趣味の活動など）をぜひ、地域支援班までご連絡ください。自選、他選は問いません♪

大募集

問い合わせ先 地域福祉課 地域支援班 大豊町まるごと包括支援センター