

隣保館だより 大野

2021年

6月

第525号

編集・発行 〒677-0025
西脇市大野 176 番地
西脇市立大野隣保館
TEL 0795-23-2291
FAX 0795-23-2290



防災マップを活用しよう！

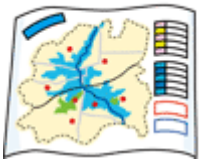
5月に西脇市の広報と一緒に、各家庭に防災マップが配布されたことと思います。これを利用して、わが家の避難計画を立ててみましょう！

今年は例年に比べ一ヶ月近く梅雨入りが早まりましたが、早く梅雨明けするのではなく、長引きそうだと予想されています。洪水などの災害に備えましょう。

防災マップの中に避難計画のチェックシートが入っています。順番に記入しておきましょう！

まず、地図内のわが家を探そう！

ハザードマップ



「計画規模降雨地図(2日間で288mm)」で浸水想定区域に含まれていないか？
「想定最大規模降雨地図(2日間で750mm)」ではどうか？
「家屋倒壊等氾濫想定区域」ではないか？
「土砂災害(特別)警戒区域」ではないか？
「山腹崩壊危険区域」または、「崩壊土砂流出危険区域」では？

確認しよう！

川の氾濫



「誰と」「いつ」逃げるか決めておこう！

避難場所の確認



マップ上の避難場所だけでなく、親戚や知人宅も候補に挙げ、家族で共有しておこう！
ルートも確認！



正しく早く情報収集！
・非常持出品など確認
・自宅まわりの点検
(屋根、窓、雨どい、外壁、排水溝、塀、その他)



警報発令!!

警戒レベル3

避難に時間のかかる、高齢者や要介護者を優先に!

警戒レベル4

直ちに非難開始!



避難所



避難しないと
いけなくなった
時、家族みんな
が情報共有でき
るようにしまし
よう！

「感染症予防」と「口腔ケア」

日本歯科医師会パンフレットから抜粋

ウイルス感染症を防ぐには、手洗いやうがい、マスクの着用や手指の消毒などに加え、「お口の中を清潔に保つこと」も重要です。



お口のケアはウイルス感染の水際対策

ウイルスの感染は「鼻」と「口」と「目」の粘膜から起こります。例えばインフルエンザウイルスの場合、お口の中が不潔だと、感染リスクが高まるという研究結果が報告されています。それはなぜか？

実は、お口の中に潜む細菌が出すタンパク分解酵素が、ウイルスの粘膜細胞への感染を促してしまうからです。とくに歯周病菌は強力なタンパク分解酵素を使って、細胞膜の一部を破壊し、ウイルスの侵入を助けてしまうので注意が必要です。



お口の中が清潔でないと体の免疫力が低下する！

ウイルス感染に対する有効な対策は、体の免疫力を高めておくことです。しかし、お口の中が不潔だと免疫力が低下してしまう恐れがあります。

免疫力と密接なかかわりを持っているのが「腸内細菌」です。腸内細菌のバランスが崩れると、感染症にかかりやすくなったり、様々な病気を発症しやすくなったりすることが知られています。

口腔ケアの不備が肺炎リスクを高めることも

「誤嚥（ごえん）」という言葉を知っていますか。食べ物や唾液が食道ではなく、誤って気管に入ってしまう現象で、中高年の方に多く見られる傾向があります。

この誤嚥が起きた際、お口の中が不潔だと、たくさんの口腔内細菌が肺にまで達してしまい、「誤嚥性肺炎」を引き起こしてしまうことがあります。

また、歯周病菌や歯茎の炎症によってできた炎症性物質が血流にのって全身を駆け巡ることで、体のあちこちで炎症が起こり結果体の免疫機能を乱し、ウイルス感染による炎症が進みやすくなる場合もあります。



歯をみがこう！



お口の衛生管理でウイルスにも負けない体へ

お口の中の細菌は非常に多く、体を守る働きをするものもあれば、歯周病菌のように悪さをするものもあります。

ウイルス感染の予防には、お口や全身の免疫が十分に働くようにしておくことが重要です。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯を大切にすることは自身の健康を守ることに繋がります。ウイルスの侵入を防ぎましょう！

「オーラルフレイル」って？



オーラルフレイルは、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながる負の連鎖が生じてしまうことに対して警鐘を鳴らした概念です。

噛めない → 柔らかいものを食べる → 口腔機能の低下 → 心身機能の低下 にならないように、かむ力、飲み込む力、舌の力、滑舌、などお口を鍛えて、免疫力アップに努めましょう!



下に飲み込む力をつける体操を紹介しています。参考にしてください。

飲み込む力をアップさせる

ゴクゴク体操



のどをやわらかくする 体伸ばしストレッチ

背中やお腹の筋肉をほぐすストレッチで、体幹の柔軟性を高めます。のどの動きもスムーズになります。

飲み込む力をつける ゴクゴク体操

のどの筋肉を鍛えるトレーニングです。のどを持ち上げた状態を保つのが難しい人は、飲み込む力が衰えているということ。1秒でもいいので毎日続けましょう。

体を前後左右に倒す



手を組んで天井に向けて上げ、背筋をしっかり伸ばす。そのまま体を前後左右に倒す。



のどを上げてキープする

チェック!

飲み込んで確認

首の正面の出っ張ったところに手を当て、ゴクッと飲み込む。出っ張りが上がることを確認して。



息をしっかり吐き出す

息を一気に吐き出す。お腹からしっかりと吐き切って。



① 出っ張りを上げる

のどに手を当てたまま、アゴを少し引く。ゴクッと飲んで、出っ張ったところを上げる。



② 上げたまま5秒保つ

出っ張ったところを上げたまま、5秒保つ。5秒が難しければ、できる長さで無理せず行って。



※呼吸器疾患のある方は避けましょう。

🎵🐣🌸🎵🐣🌸🎵 **コロナワクチン接種に関するお知らせです。** 🎵🐣🌸🎵🐣🌸🎵

西脇市では5月17日より新型コロナワクチンの接種が始まりましたが、75歳以上の方々から順次接種予約を受け付けています。ワクチン接種券が届いた方で、予約がまだの方は大野隣保館でも予約のお手伝いをさせていただいております。

「どうしたら良いかわからない」などお困りの方はお気軽にお越しください。

6月の館行事・講座予定表

日	曜	午前	午後	夜
1	火	料理教室		【衣替え】
2	水	ヨガ教室	生活相談	パソコン教室 3Bママ
3	木	手編教室	おり姫体操	
4	金	【歯と口の健康週間】		
5	土	【芒種】		
6	日			
7	月		パッチワーク④	
8	火	3B体操		館運営委員会
9	水	お茶サークル	生活相談	パソコン教室
10	木	【時の記念日】	おり姫体操	生花教室
11	金		フラダンス教室	【入梅】
12	土			
13	日			
14	月	すくすく広場		
15	火		絵手紙教室	津人教定例会
16	水	ヨガ教室	生活相談	パソコン教室 3Bママ
17	木	手編教室	おり姫体操	
18	金			
19	土			区長会
20	日		【父の日】	
21	月		パッチワーク④	【夏至】
22	火	3B体操		
23	水	お茶サークル	生活相談	パソコン教室
24	木	みんなで歌う会	おり姫体操	生花教室
25	金		フラダンス教室	
26	土			
27	日			
28	月			
29	火			
30	水	【夏越しの祓】	生活相談	



《相談》 津万地区のみなさんを対象に生活・人権・教育などの相談を随時行っています。相談時間は、午前9時～午後5時45分です。お気軽にご相談ください。

《図書室》 人権・同和教育関係・一般図書・一般小説・趣味の本・絵本などをそろえて、閲覧・貸出を行っています。お気軽にご利用ください。

《大野隣保館よりお知らせ》

大野隣保館では、講座について、皆さんのご意見、ご要望お待ちしております。TEL.23-2291

編集後記：▼新型コロナウイルスが確認されて早1年半が過ぎますね。世界の中でも人口比率でみた感染者数と死亡者数がともに最も少ない一方、国としての対応がうまくいっていると感じている人が圧倒的に少ないという統計が出ていました。コロナウイルスを侮るわけではありませんが、せめて気持ちは「大丈夫だから」と思いたいですね。そのためにもワクチンは接種しましょう！▼本格的な梅雨シーズンに入り、例年「西林寺あじさい園」の開園が楽しみです。今年も閉園されるとのことです。町中に出かけるわけではないのですが用心に越したことはないですね。▼運動不足にならないよう、日ごろから気をつけましょう！お口の体操もお忘れなく！

水無月の【暦】を記入しています。
新型コロナウイルスにより、講座日の変更、中止する可能性があります。