

保 健

めざせ8020 No. 148
ライフステージ別(高齢期)

歯や口腔機能を保つことで健康長寿に役立つことが明らかにになり、口腔ケアをしつかり行うと、免疫力を高め、生活習慣病の予防にもつながるなど、さまざまな効果が知られています。

しかし、加齢により食べ物を噛んだり飲み込んだりする力が衰えると、栄養不足による体力の低下や誤嚥性肺炎などの病気にかかりやすく、寝たきりの一因になることもあります。

また、身体機能が免疫力が低下するため、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。



特に、この季節に流行する風邪やインフルエンザは予防策として、手洗い・うがいの徹底やマスクの着用、予防接

種が一般的ですが、それらと共に歯みがきを中心とした口腔ケアが有効な手段であることはあまり知られていません。

口腔内が不衛生な状態が続いてしまうと細菌数も増え、風邪などの症状の悪化につながってしまいます。毎日の歯みがきをきちんと行うとともに、定期的に歯科医院を受診し、お口の中から風邪やインフルエンザを予防していきましょう。

保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865

善意をありがとうございます(敬称略)



- ・市へ
- ▽大谷 明 (3万円)
- ▽地曳 稔之 (2万円)
- ▽太田 順一 (2万円)
- ▽鈴木 美嘉 (1万円)
- ▽山田 雅敏 (1万円)
- ▽(一財)千葉県まちづくり公社長生の森公園管理事務所 (花苗7700苗)

・鶴枝小学校へ

▽金坂医院 (図書カード10万円分)
・市内小学校・幼稚園へ

▽株式会社小沢工務店 (五郷小学校) 理科室用椅子4脚、鶴枝小学校) 一輪車4台、中の島小学校) ジャンピング台2台、五郷幼稚園) トランポリン1台・サッカーボール2個、新ポンプンイエロー2個、新茂原幼稚園) バスケケットゴール2台・バスケケットボール2個・ドッチビー2個・中の島幼稚園) 図書カード2万円分)

・東部台文化会館へ

▽茂原革新懇 岡崎 巖 (金2万6300円)
▽緑川 隆 (ロビーチェア5脚)

▽東部台文化会館まつり参加者(和室用椅子8脚、飯台2個)・社会福祉協議会へ
▽第7回夜輝車杯 (金3万円)

▽カラオケ吉田 (金2万3553円)
▽茂原市グラウンド・ゴルフ協会 (金1万5344円)

あの顔、その声、この想い
平成30年茂原市成人式



- ◆日時 平成30年1月7日◎
受付 9時45分~10時15分
式典 10時30分~11時30分
- ◆場所 茂原市民会館
- ◆対象 平成9年4月2日~平成10年4月1日生まれ
※市外に転出された方も出席できます。

お問い合わせは、生涯学習課(9階)
☎(20)1559、FAX(20)1607へ。

第66回 茂原市文化祭の結果

県知事賞、市長賞、優勝のみ掲載します(敬称略)

【俳句大会】	【囲碁大会】
市長賞 中村 真砂夫	A級 優勝 金城 康雄
【短歌大会】	B級 優勝 山田 進
市長賞 渡辺 美与子	C級 優勝 吉永 敞吉
【たこあげ大会】	D級 優勝 池田 隆
市長賞 久我 昌平	【将棋大会】
【菊花展】	S級 優勝 渡邊 政幸
県知事賞 廣田 政子	A級 優勝 木村 康生
市長賞 齊藤 清	B級 優勝 林 拓未
【切手展】	C級 優勝 伊藤 秀雄
市長賞 浅木 福夫	

小中学校書写展、美術展の結果は、1月15日号に掲載する予定です。

お問い合わせは、生涯学習課(9階)
☎(20)1559、FAX(20)1607へ。

