けん口広場 2020

下あごと噛み合わせ

人が姿勢を保つためには、平衡感覚を司る「三半規管」だけでなく、「下あご」も重要な働きをしています。

下あごは、筋肉によって頭蓋骨に安定してぶら下がっています。顔が傾くと、下あごは元の安定した位置に戻ろうと、顔の傾きを補正し安定した姿勢を保ちます。例えばスキーでターンするとき、体は左右へ曲がっても顔はまっすぐ保たれています。これは、自分の体がどれだけ傾いているかを下あごが絶えず計算して、転ばずに上手に滑っているためです。

もし、奥歯が無くなり安定した噛み合わせができなくなると、あごの位置がずれ、体の安定が得られなくなる可能性があります。さらに、歯が全く無くなって、上下の噛み合わせが無くなると、直立しても腰がひけて顔が前方に飛び出した姿勢になり、不安定で転びやすい姿勢になります。

健康な噛み合わせを保つことで、下あごの位置が安定し、それが身体の健康や長生きにつながります。

（結城市歯科医師会）

薬とサプリメントの飲み合わせ

最近は健康を考えてサプリメントを飲んでいる方も多いですが、「サプリメントは薬ではないから」と薬と一緒に飲んでいる方もいると思います。薬の飲み合わせに気をつけている方は多いですが、サプリメントの飲み合わせに気をつけている方は少ないのではないでしょうか。

体に良いとされているビタミンやミネラルのサプリメントも、たくさん取りすぎると薬の効果に影響を与えたり副作用を引き起こすことがあります。また、薬と一緒に飲んだり複数のサプリメントを一緒に飲むと、それぞれに同じ成分や類似成分が含まれている場合もあるので、必要以上に取りすぎないよう注意が必要です。

薬を服用している方は、自己判断でサプリメントを使用せず、かかりつけ医や薬剤師に相談してください。

（結城市薬剤師会）

◎シリーズ　介護保険

特定福祉用具の購入費を支給します

要介護・要支援認定者が、都道府県の指定を受けた事業者から特定福祉用具を購入したとき、要介護区分に関係なく、年間10万円を上限として介護保険から費用が支給されます。

負担割合に応じて、対象費用の1～3割が自己負担になります。

＜対象となる福祉用具＞

- 腰掛便座（ポータブルトイレ、和式便器の上に置いて腰掛便座に変換する用具など）
- 自動排泄処理装置の交換可能部品
- 入浴補助用具（入浴用いす、浴槽用手すり、浴槽内いすなど）
- 簡易浴槽（取水、排水に工事を伴わないもの）
- 移動用リフトのつり具の部分

＜申請の流れ＞

購入　都道府県の指定を受けている事業者から、福祉用具を購入します。購入の際には、担当ケアマネジャーや指定事業所にいる福祉用具専門相談員に相談ください。

↓

申請　福祉用具購入費支給申請書、購入時の領収証（要介護、要支援認定者名義のもの）、購入した福祉用具のカタログのコピー、委任状（代理人による申請の場合）を、介護保険課に提出します。

↓

審査

↓

支給決定

＜茨城県内の指定事業者は、茨城県のホームページから確認することができます。＞

市介護保険課 介護保険係　☎34－0417

住宅ローン、マイカーローン、教育ローンはユーシンへ！

〈ユーシン生活応援プランのご案内〉

■しんきん保証基金5商品（リフォームプラン・カーライフプラン・教育プラン・一般個人ローン・しんきんカードローン）のインターネットによる申込取扱いを行っています。

〈休日相談訪問活動のご案内〉

■結城信用金庫では、毎月第2日曜日の午前中に、ローンのお客様宅へお伺いして融資のご相談をお受けするサービスを行っております。平日、お仕事等でご来店いただけないお客様は、お気軽に下記の店舗までお電話下さい。

■ご相談内容（個人向けのお客様）お車の購入、教育資金、住宅の新築・改築、住宅ローンの借り換え等に必要な資金のご相談。

Face to Face　地元とともに　心はひとつ　結城信用金庫

本　店 ☎(32)2111
南支店 ☎(33)3171
城南支店 ☎(33)0811

糖尿病専門医・内分泌代謝科専門医
県西糖尿病内分泌内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前　8:30-12:30	○	○	○	○	○	13:30まで
午後14:30-18:00	／	○	○	／	○	日・祝休診

住所：筑西市成田678（筑西警察署斜め前）　電話：0296-48-9609

カフェ＆レストラン Fein Essen　ランチ営業中！ディナーも開始しました。
18：00～21：00（金土日祝・前日までにご予約下さい）　電話：050-3698-3617

げんき元生きだより　いつまでも現役世代！

動画をみながら介護予防！ 元気の達人チャンネル

新型コロナウイルスの影響による、高齢者の健康状態の低下を防ぐため、自宅で気軽に介護予防に取り組める動画を、市公式ユーチューブで公開しています。

市内のリハビリ専門職（理学療法士、作業療法士）が運動を教えたり、管理栄養士がおすすめ料理を紹介するなど、健康づくりに役立つ動画が盛りだくさん！ぜひご覧ください。

リハビリ専門職が教える運動編

管理栄養士が教える料理編

この二次元コードを読み込むと、元気の達人チャンネル動画へ移動します。

●問合先　市長寿福祉課　☎45－6672

市民健康教室 No.480

ますます重要なインフルエンザワクチン

今年は、インフルエンザより新型コロナウイルスに対する不安の方が、はるかに大きくなっています。でも、コロナ禍だからこそ、インフルエンザへの備えがますます重要になります。最も重要な鍵が、インフルエンザのワクチンをできるだけ多くの人が受けておくことです。

ワクチンには、感染しても発病する可能性を低くする効果、免疫を働きやすくする効果、ウイルスを出す期間・量を少なくする（他の人にうつす危険を減らす）効果があります。

たとえ話ですが、ワクチンを打った木は燃えにくくなるとします。多くの木にワクチンを打った林の中では、1本の木に火を点けてもすぐに消え、林のあちこちで火を点けても隣の木には燃え移りにくかったり、燃え移ってもすぐに消えるので山火事にはなりません。

しかし、一部の木にしかワクチンを打っていないなら、1本の木に火を点けたとき、たまたまその木やまわりの木がワクチンを打っていない限り、あちこちで火を点けたら必ず大きな山火事になってしまうでしょう。

8月末の時点で、国内で新型コロナウイルス感染が確認された方は約7万人弱で、PCR検査を受けた人の数パーセントにとどまりますが、PCR検査は特定の機関でしか受けられません。インフルエンザと新型コロナウイルスの鑑別はこの検査に頼ることになり、検査の段階で医療崩壊につながりかねません。

それを防ぐには、せきエチケットや三密の防止をしっかり続けること、そしてできるだけ多くの方がインフルエンザワクチンを受けておくことなのです。

（結城市医師会）

結城ブランド認定
まゆげった弁当、ご注文承ります
結城市民情報センター3Fでもご利用できます　20名～300名
株式会社エイヨウショク
代表取締役　保戸山 陽一
〒307-0001
結城市大字結城7552-2
☎ 32-1311

介護付有料老人ホーム
しもふさの郷　百寿の家
サービス内容　介護付特定施設型有料老人ホーム
ショートステイ・居宅介護支援事業所
デイサービス・介護タクシー
グループホーム
結城市大字武井1248　TEL 0296-35-0294　FAX 0296-35-6155
HPアドレス http://www.shimofusa.ne.jp