

大切に 使いましょう 医療費



おじいさん! おばあさん!

お金も体も無駄のない
受診をしましょう!

増加傾向続く
老人医療費



グラフ

一人当たりの年間医療費65万円(平成17年度)

土岐市では、平成17年度の一人当たりの老人保健医療費は65万円で年々増加傾向にあります。高齢社会に適応できる医療費制度・安心して医療を受けるための医療費制度を維持するために、医療費の節減にご協力ください。



お医者さんへ上手にかかる為にかかりつけを持ちましょう

同じ病気で、いくつかの病院にかかるのは、薬が重なる場合もあり体に良くありません。かかりつけ医を持つことで、薬の飲みすぎを防ぐこともできます。

また、かかりつけ医は、私たちの身近にいて、健康のことなら何でも相談に乗ってくれます。そして、自分の病歴や体質を知ってもらえれば、急に具合が悪くなくても安心して診てもらうことができます。健康を維持し、病気の早期発見のためにも、定期的に診てもらいましょう。

イラスト提供 玉木美穂さん(泉町)

薬の正しい飲み方

★薬を出されたら

食前・食後・食間・就寝前……正しい飲み方を知っていますか？

食前 → 食事のおよそ30分前

食後 → 食後30分以内

食間 → 前の食事から2～3時間後（食事の最中ではありません。）

就寝前 → 寝る30分前から1時間前



飲み方も
とても
大切ですよ



★薬を飲み忘れてしまったら

①決められた時刻からあまり時間がたっていない場合は、気付いたときに飲みましょう。

②気付いた時刻が、次に飲む時間に近い場合は、飲み忘れ分は抜かしましょう。

※飲み忘れた場合、少なくとも次の服用間隔は空けましょう。

◎1日3回服用の薬……4時間以上

◎1日2回服用の薬……6時間以上

※お医者さんに出された薬を飲まなかった場合は、必ずその事を報告しましょう。

★薬は必ずコップ1杯の水または、さゆで飲みましょう。



薬によって
吸収の
妨げになる事も



薬の中には
眠くなる成分を抑えたり、
作用を強める為に
カフェインが含まれる
場合もあります。



口から始めよう！ ～生き生きと元気に暮らすために～

土岐歯科医師会 口腔ケア支援委員会 阿部馨三

●はじめに口ありき

人は食べることで生きています。そして、話すことで、自分の意志を伝えたり、会話を楽しんだりしています。人は生きていくために食べます。その食べ物を最初に体内に取り込む臓器は口です。この口の具合が悪ければ、食を楽しむこともできなければ、相手に思いを告げることもできません。虫歯で歯が痛かったり、歯周病で歯茎が腫れていたり、入れ歯が合わなかったりすると、食べ物をかみ砕くことができなくなり、まる飲みしてしまいます。また、口の中が気持ち悪かったり、口臭や歯石が気になると、人と話すのが嫌になったり、おいしく食べられなかったりします。このようなことがあ

ると、消化不良や低栄養、引きこもりなどにつながり、生き生きと楽しく過ごすことができません。口の具合を治し、手入れをきちんとしていくことが元気に過ごす第一歩となります。



口の具合が悪い場合

虫歯・入れ歯が合わない

歯石・汚れ・口臭・口の中が気持ち悪い



かめない・飲み込む・食欲不振

外出したくない・人と話したくない



消化不良・低栄養・食欲不振

引きこもり



生きる楽しみの消失

口の具合が良い場合

手入れが行き届いている



おいしく食べれる・よくかめる・楽しく話せる



毎日の生活が楽しくなる



生き生きと元気に暮らす



●口の寝たきりって何でしょう？

人の臓器というのは、使わないと組織が委縮してしまい、機能を果たさなくなります。口の機能も一緒です。「口の中が汚れたまま」「歯が悪いので固いものは食べない」「人とあまり話さない」……これでは、体が動いても口の機能が衰え、「口の寝たきり」になってしまいます。

それでは、口の機能ってなんでしょう？口の機能は、歯でかむことだけではありません。下の表に口の機能とその役割について記します。

部 位	機 能（ 役 割 ）	機 能 に よ る 影 響
歯（入れ歯）	食べ物をかみ砕く	よくかむことでだ液がよく出て、消化を促します。
歯周組織（歯肉・歯を支える骨）	歯を支える	歯垢・歯石が付着することで、細菌が繁殖し、歯を支えている骨を溶かしてしまい、歯を支えることができなくなります。
舌	味を感じたり、食べ物をのどに運ぶ	舌の動きが悪くなると、話しづらくなったり、飲み込みづらくなります。舌に汚れ（舌苔）が付くと口臭の原因にもなります。
口の周りの筋肉	表情を作ったり、物を飲み込んだりします	筋肉が衰えると、口元が下がったり、しわが増えたりします。また、かんだり、飲み込んだりすることができず誤嚥を起こします。

以上のような機能を使えることができれば、口の寝たきりを防ぐことができます。

●口の寝たきりを予防しましょう

それでは、口の機能を向上し、口の寝たきりを予防する方法をお話しします。

1 毎日の口の手入れをしっかりとしましょう

- 歯を磨くときは、歯と歯茎の境目に歯ブラシの毛先を当てて、時間をかけて丁寧に磨く。
- 歯だけでなく、舌やほおの内側もきれいに磨く。
- 入れ歯は外して、きれいに磨く。



2 口の体操を習慣にしましょう



- 口を閉じたまま、ほおを膨らましたりすぼめたりする



- 口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする



- 舌を出して上下、左右に動かす

3 しっかりとんで食べましょう

- かむことの大切

かむ

だ液がよく出る → 食べ物を溶かす → 消化を促進する
 口の周りの筋肉が鍛えられる → かむ・飲み込む機能が向上する
 脳の活性化 → 精神的に安定・認知症予防につながる

4 食べる姿勢に気を付けよう

- テーブルは、ひじがゆったりと乗るくらいの高さにする。
- 上体を起こし、あごを少し引いた姿勢が誤嚥を起こしにくい。

5 家族や友人のおしゃべりを大切に

- 話すことは舌、唇、ほお、のどなどの運動になる。



6 歌を歌ったり、早口言葉を言ったりする

- 歌うことは、話すこと以上に口の運動になる。（カラオケもいいですよ）
- 早口言葉で、口やその周りの運動機能をさらに鍛えましょう。



こえん 誤嚥...食道に入らず、誤って気管に入ってしまうこと

●誰でもできるトレーニング

声を出すことで、のどの筋肉も鍛えられますし、口を動かすことでだ液の分泌も促され、顔の筋肉も鍛えられます。お子さんから高齢者の方々までできるトレーニングを紹介いたします。

はっきり読みトレーニング

大きな口を開けて、顔全体を動かすつもりで、思い切り動かしながら読みます。3回繰り返しましょう。



ありさんあつまれアエイウエオア
かにさんかさこそカケキケココカ
さかだちさかさまサセシスセソサ
たのしいたこあげタテチツテトタ
ならんでなわとびナネニヌネノナ
はなたばはなびらハヘヒフヘホハ
まえよりまじめにマメモムメモマ

やっぱりやさしいヤエイユエヨヤ
らくだいライオンラレリルレロラ
がまんだがんばれガゲギグゲゴガ
ざわざわざぶざぶダデヂヅデドダ
ばんごうばらばらバベビブベボバ
パラソルばらばらパペピプペポパ



このトレーニングは、舌がもつれて話しづらくなってきたと感じた人、入れ歯を入れてスムーズに話せない方にも効果があります。

●最後に

「固いものが食べにくい」「むせやすい」「口が渴く」といった心当たりがある人は、注意していただきたいと思います。そして、口の検診も行うと良いでしょう。

体の健康診断をされる方は多いと思いますが、口の健康診断も必要です。痛みや、違和感がなくても歯科医院で一度診てもらいましょう。きちんと専門的な手入れをし、家でも口の機能を向上できるように訓練してみましましょう。口は本当に大事です。「はじめに口ありき」ですから。



このコーナーについて詳しくは、福祉課障害・給付係（内線155）へどうぞ。

障害者福祉 タクシーチケットを 交付します

交付します

市では、重度の障害者（児）の方が社会での活動範囲を広げるため、タクシー料金の一部を助成しています。

平成19年度分のタクシーチケットを、4月2日（月）から交付しますので、次の条件に該当する方は、福祉課障害・給付係または、各支所で手続きをしてください。

なお、平成18年度分のチケットは、4月1日（日）以降使えませんのでご注意ください。

■対象者

次のいずれにも該当する方

在宅で生活している方
土岐市の住民票または、外国人登録原票に登録されている方

身体障害者手帳1・2級、療育手帳A（A1・A2）または、精神障害者保健福祉手帳1～3級の交付を受けている方
自動車税・軽自動車税、自動車取得税の減免措置を受けていない方

■手続きに必要なもの

印鑑（認め印可）
身体障害者手帳、療育手帳または、精神障害者保健福祉手帳
平成18年度分のタクシーチケットの交付を受けている方で、使用しなかったチケットがある場合は、その残り分

詳しくは、福祉課障害・給付係（内線156）へどうぞ。