



芝本 康宏 歯科医師  
(吉備歯科医師会から)

オーラルフレイルとは、自覚しにくい口に関する「ささいな衰え」が適切に対処されず積み重なり、機能や食欲の低下につながるプロセスのことです。

口には、食べる・飲み込む・息をする・話すなどの機能がありますが、それらの機能をうまく使いこなせなくなると、日常生活で口腔トラブルが生じます。例として、食事中にむせる、食

今月のテーマ  
オーラルフレイル

歯科医師から見たオーラルフレイルと予防方法

べこぼす回数が増える、かめない食べ物が増える、口の中が渇き口臭が気になる、舌が滑らかに動きにくくなり滑舌が悪くなる、などがあります。この状況を放置すると口腔機能が低下するだけでなく、骨格筋量と筋力・身体機能が低下するサルコペニア、低栄養などのリスクも高まり、最終的に食べる機能の障害を引き起こします。

オーラルフレイルは、要介護状態や寝たきり状態を早めてしまう原因の一つであり、早めに予防することが大切です。

〈予防方法の例〉

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎8259)

①パタカラ体操:「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5秒ずつ、できるだけ早く、はっきりと発音してみましょう。

②唾液腺マッサージ:食事の前に水分をとってから優しく行います。耳・顎・舌の唾液腺を5～10回押しましょう。



③歯科検診:オーラルフレイルは40～50歳代から始まると言われています。定期的に歯科検診を受けましょう。

安全・安心  
総社署からの  
のすすめ

本年中に県内で認知した特殊詐欺のうち、主な手口は、①預貯金詐欺(うそのキャッシュカードのトラブル情報を伝え、カードをだまし取る)、②架空請求詐欺(名義貸しに関するトラブル解決名目、料金未納メール)、③キャッシュカード詐欺盗(偽のカードとすり替えて盗む)の3つでした。被害者に調査を行ったところ、平均年齢は76.3歳、女性が71.1%、一人暮らしの高

特殊詐欺の主な手口

齢者が53%という結果でした。不審な電話やメールがあったら一人で悩まず、必ず家族や警察に相談しましょう。また、防犯機能付き電話や留守番電話を活用しましょう。

◆特殊詐欺被害防止〇×クイズ  
【1】「消費料金に関する最終告知のお知らせ」と題するはがきが届いたら、記載の番号に電話をかけて詳細を確認した方がよい。  
【2】社債や権利の取引名目で「名義を貸してほしい」と言われた場合、名義を貸してよい。  
【3】警察官などをかたる者が自宅に来て、キャッシュカードをだまし取る手口がある。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎0110)

【4】電子マネーを購入させ、番号などを聞き、お金をだまし取る手口がある。  
〈解答・解説〉

- 【1】× 電話をかけると、訴訟の取り下げ費用として電子マネーを購入するよう指示されます。
- 【2】× 名義貸しは違法です。
- 【3】○ 「印鑑を取ってきてください」などと言って、目を離した際にキャッシュカードをすり替え、だまし取ります。
- 【4】○ 「有料サイトの未納料金が発生している。連絡がない場合、法的措置に移行する」と書かれたメールを送り、電子マネーを購入させる手口があります。

三重県名張市と防災協定締結



オンラインで行われた締結式で、協定書を手にする亀井利克名張市長と片岡市長(写真左から)

総社市と名張市は10月13日、災害時における相互応援に関する協定を締結しました。大規模災害が発生した際に、食料や物資の供給、職員の派遣などを行うことを定めています。

市が締結している災害時応援協定は、83協定、124団体(10月14日現在)となりました。

問い合わせ 危機管理室 (☎8599)

8月定例会市議会が8月31日から9月24日まで25日間の会期で開催されました。開会日に審議された議案のうち、新型コロナウイルス感染者の発生により臨時休校したことに伴う支援金に関する補正予算は、否決されました。このほかの議案は、条例の一部改正や令和2年度補正予算、令和元年度決算認定などで、議員発議の議案を含め原案どおり可決などされました。

令和2年度一般会計補正予算は3億6000万円の増額。小・中学校の高速通信ネットワーク環境整備費用に約7280万円、7月に被災した農林業・土木施設などの復旧経費に6200万円、新型コロナウイルス感染症対策を行う私立保育所などへの助成事業に約1607万円などです。また、人権擁護委員の候補者に、川上和美さん(中原)、江本学さん(福谷)を推薦することにも同意されました。

議会

8月定例会市議会で25案件を審議

問い合わせ 総務課行政係 (☎8218)

新型コロナウイルス  
ワクチン開発寄付金を謹呈

総社市出身の森下竜一大阪大学大学院寄付講座教授が行っている新型コロナウイルスのワクチン開発を応援するため、7月7日から8月31日まで吉備信用金庫の専用口座で寄付を募集。全国から161件、489万5844円が集まりました。

10月1日、森下教授が来総し、市長と吉備信用金庫の清水宏之理事長から寄付金が手渡されました。教授は、「皆さんから多くの温かい支援をいただきありがたい。一日も早く安全な国産ワクチンを開発できるよう、一層頑張ります」と謝辞を述べ、ワクチン開発への思いや進捗状況などについて、市議会議員や市職員に向けて講演しました。

問い合わせ 魅力発信室 (☎8308)



講演する森下教授



(写真左から) 片岡市長、森下教授、清水理事長