



茂木地域センターからの新鮮情報 令和元年 8 月号

発行日：令和元年 7 月 19 日 毎月発行 148 号

長崎市役所 茂木地域センター
〒851-0241 長崎市茂木町 75 番地 10
TEL 095-836-0400 FAX 095-834-6001
E-mail br_mogi@city.nagasaki.lg.jp

茂木地域センター管内 10,295 人 (男 4,705 人・女 5,590 人) 4,988 世帯 (令和元年 6 月末現在)

地域情報募集! 次月号の締め切りは 8 月 9 日(金)です。9 月中旬から 10 月にかけて、住民の皆さんへお知らせしたい情報がありましたら、ご連絡ください

◇第 3 回茂木地区夏祭りを開催します

○日時：8 月 10 日(土) 16:30~19:00

○場所：茂木港フェリー駐車場

※雨天時：茂木地区公民館講堂

★盆踊り大会、バンドライブ
カラオケ大会、ダンススクールショー
ゆかたの無料着付け、露店もあります。

○主催 茂木コミュニティ連絡協議会
／産業振興・交流部会



◇茂木クリーン作戦 8 月 22 日実施!

集合場所：茂木地域センター前 17 時 40 分

【茂木愛創会】※雨天中止

◇茂木地区ペーロン大会 大盛況に終わりました

○7 月 7 日(日)に開催された茂木地区ペーロン大会は天候もよく、小中学生から大人まで大勢の方の参加により大盛況に終わりました。7 月 28 日(日)に長崎港で開催されるペーロン大会へ茂木ペーロン保存会が出場します。応援よろしくお願ひします。



◇茂木地区防災訓練を実施します

茂木地区全体で初めての防災訓練を実施します。

○日時：10 月 13 日(日) 午前中

(雨天時 10 月 14 日(月))

詳細については次月号以降で紹介いたします。

○主催 茂木コミュニティ連絡協議会
／生活環境・安全安心部会



◇長崎東部地区夏まつり花火大会

○日時：8 月 24 日(土) 16:00~21:30

○場所：長崎総合科学大学附属高校グラウンド

○主催：長崎東部地区夏まつり花火大会
実行委員会

◇小島・茂木地域包括支援センターからのお知らせ

“脱水予防！こまめに水分補給の習慣をつけましょう”

高齢者の体の約 50%は水分です。体内の水分が不足すると血液の濃度が濃くなり、血液の流れが悪くなり、重大な事故や健康障害をきたす可能性があります。中高年で多発する脳梗塞・心筋梗塞なども水分摂取量の不足がリスク原因の一つと言われており、血栓の心配のある方は特に注意が必要です。高齢者はちょっとしたことで脱水状態になりやすいので、食事時以外でも入浴前後、就寝前、起床時には、水分をとる習慣を身につけましょう。脱水時の水分補給には、経口補水液や嚥下障害のある人には「ゼリータイプ」のものもありますので、上手に活用して脱水を予防しましょう。



【高齢者よろず相談所のお知らせ】

○開設日：8 月 26 日(月) 10:00~12:00

○場 所：茂木地域センター

小島・茂木地域包括支援センター ☎820-8231

歯と口の健康コーナー



一生涯で“嚥下”^{えんげ}を何回していると思いますか?

私たちは通常、1日に1リットルから1.5リットルの唾液を嚥下しているのですが、それを嚥下の回数で表すと、1日に600から800回だそうです。50歳だと、生まれてから1,000万回から1,460万回程度も嚥下していることとなります。そう考えると、嚥下機能が加齢とともに徐々に衰えるのもうなずけるような気がします。

しかし、実は、この回数以上に嚥下していることが分かってきました。それは、私たちは胎児の段階から嚥下の練習をしているということです。生まれた瞬間から、唾液を嚥下し始めるので、そのための準備をしているのです。胎生12週頃から、胎児に嚥下反射がみられるようになるそうです。羊水での嚥下運動は小腸の蠕動(ぜんどう)運動や水分吸収の機能発達にも必要のようです。胎生24週頃には、哺乳の準備として吸啜(きゅうてつ、強く吸うこと)運動もみられます。胎生32週頃には、吸啜と嚥下運動の調和がみられ始め、産まれてからすぐに母乳が飲めるようになります。

高齢になっても嚥下機能の低下を予防できるように、歯科医院で嚥下体操を教わって、実践していきましょう。

まちだ歯科クリニック 町田澄利
(歯科医師・労働衛生コンサルタント・介護支援専門員)