



# 茂木地域センターからの新鮮情報 令和2年9月号

発行日：令和2年8月20日毎月発行161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 10,106人（男4,632人・女5,474人） 4,970世帯（令和2年7月末現在）

**地域情報募集！** 次月号の締め切りは9月10日（木）です。10月中旬から11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

## ◇9月21日（祝）敬老の日

敬老の日、おめでとうございます。

今年は、新型コロナウイルスの感染拡大により毎年各自治会が主催する敬老会が中止になっているところがあります。敬老会開催の有無については、主催者にご確認ください。

敬老の日を迎える皆様におかれましては、コロナに負けず、健康に留意され、お健やかな毎日をお過ごしください。

## ◇茂木クリーン作戦実施！

9月17日（木）開催します。

集合場所：茂木地域センター前

清掃場所：茂木きずな公園周辺

集合時間：17時40分（1時間程度）

今年最後です。たくさんの参加をお願いします。

軍手は各自でご持参ください。

【茂木愛創会】※雨天中止

## ◇小島・茂木地域包括支援センターからのお知らせ “元気なうちから手帳”を活用してみませんか！”

長崎市では、ACP（人生会議）のきっかけづくりとして、「元気なうちから手帳」を作成しました。これは、元気なうちから自分のこれからの希望や生き方について、自分で考え、また大切な人と話し合うきっかけづくりの手帳です。元気なうちから、これからの生き方や人生の最期を、どこで、どのようにして迎えたいか、事前に考え、大切な人や家族と話し合うことは大事なことであり、今後をより良く生きるヒントになります。是非、「元気なうちから手帳」をご活用下さい。必要な方は、小島・茂木包括支援センターにも置いてありますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

自分らしい人生を生きるために  
**元気なうちから手帳**  
あなたの想いを大切にならねどへ...



小島・茂木地域包括支援センター

☎ 820-8231

## ◇避難の準備をしっかりと！！

これからの時期は台風による暴風雨警報等が発表されることが予想されます。その際、危険と感じたら早めの避難をしてください。長崎市内には265箇所の指定避難所がありますが、指定避難所は、いつでも開いているわけではありません。近くの避難所へ避難したい時などは防災危機管理室又はあじさいコールへ電話してください。

防災危機管理室 095-822-0480

あじさいコール 095-822-8888

※開設の準備（人の配置）に時間がかかる場合がありますので、避難する場合は早めに連絡してください。また、指定避難所には毛布とマットしかありません。水や食料は各自でご準備ください。



## ○私の《マイ》避難所

指定避難所だけが避難所ではありません。親戚や友人宅も避難所となりえますし、自宅が頑丈な場合は、避難せずに自宅の安全な場所にとどまることも大切です。ご家族や友人の方々と日頃から話し合ってお避難所について考えておきましょう。例えば大雨のときの避難所、地震のときの避難所など、災害の種類によって避難所を決めておきましょう。

## 歯と口の健康コーナー

### “新型コロナウイルス感染”の対策は！？

最近、ポビドンヨードが話題になっています。新型コロナウイルス感染の拡大を阻止するための効果はあると思いますが、日常の水道水での手洗いとうがい、そして以下の行為を実践すればさらに効果的だと思います。ご存知の通り新型コロナウイルスは無症状の感染者が多く報告されておりますが、重症化のファクターとして口腔細菌の要素がかなりあるのではないかと考えます。普通であれば肺の免疫機能で抑えられるはずですが、ウイルスによって上皮細胞が破壊されているので、容易に肺炎につながるのです。細菌が肺に行くプロセスは2系統あり、一つは歯周病によって口腔細菌が毛細血管から血流に入るルート、もう一つは唾液中の細菌が誤嚥されることによって肺胞に入る（誤嚥性肺炎）ルートがあります。重症化を防ぐには歯ぐき磨きによって歯周病を予防し、唾液中の細菌数を減らす必要があります。さらに高齢者は舌の力が弱くなり、上顎と舌が接する力や頻度が減り、舌の表面が汚れた状態になりやすいので、舌磨きも必要になってきます。

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）