



オーラルフレイルを予防しよう！



オーラルフレイルとは、お口の機能が低下した状態を言います。全身の機能低下はお口から始まるとも言われており、この状態を放っておくと認知機能や食生活、交流や活動にも支障が生じてしまいます。



相模原歯科医師会では【お口の健康教室】と称して、オーラルフレイルに関する講話や予防の為の実習を訪問で行ってくださるので、ご興味ある団体様は当センターまでご相談下さい！



迷惑電話への対策はされていますか？

悪徳業者からの迷惑電話による特殊詐欺被害が後を絶ちません。さまざまな方法を用いて接触を試みてきますので、早期の対策が必要です。相模原市では迷惑電話防止機能付き電話機等の購入費を一部補助する制度を実施しています。対象要件はありますが、電話機の購入を検討されてる方は是非、当制度をご利用下さい。



★対象要件★



- 相模原市に住所を有し、居住していること。
- 機器の購入時点で65歳以上であり、居住地において機器を設置し利用すること。
- この補助金の交付を受けていないこと(1世帯1台限り)

* ご不明点あればセンターまでご連絡ください。



リエイブルメントに取り組もう！

リエイブルメントは【再び出来るようになる】という意味です。「年のせい」「病気のせい」とあきらめず、再自立を目指して生活続ける為の取り組みを行う事を相模原市は推奨しています。日常的な家事は勿論、散歩や趣味活動等もリエイブルメントに繋がります。地域での百歳体操やサークル活動についても十分な効果が期待出来ます。一人ではどうしても出来ないとお悩みの方は専門家が介入してリエイブルメントを目指していくサービスもありますので、その際はセンターまでご相談ください！



ヒートショックにご注意！

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、健康に悪影響を及ぼす状態を言います。特に冬場はヒートショックに陥りやすいので、脱衣所を温める等して、浴室との温度差が大きくならないようにご対応ください！

危険



ノロウイルスを予防しよう！

冬場はノロウイルスによる食中毒が多発しやすい時期です。人から人へと直接感染しますので、日頃からうがいや手洗いを行いましょう！食品(特に貝類)から感染する場合もありますので、充分に加熱してから摂取するようにしましょう！

