地域包括支援センター通信

11月8日は「いい歯の日」



お口の健康は全身の健康につながります

噛みづらさ、むせ、口の渇きなど、お口のちょっとした衰えを
「オーラルフレイル」といいます。
オーラルフレイルが進むと、食事の量が少なくなり、
低栄養や筋力低下につながり、
介護が必要となる原因となることがあります。



こんな症状はありませんか？

- ☑ むせる事が増えた
- ☑ 固いものが食べにくい
- ☑ 食べこぼしが増えた
- ☑ 口が渇く

お口の健康を保つために

- 毎日の歯磨き
- 入れ歯のお手入れ
- よく噛んで食べる
- 定期的な歯科受診

お口の健康は、
元気な毎日の第一歩です

包括

相談・お問い合わせは
東通村地域包括支援センターへ
２８－５７００

野花菖蒲の里

♨官台山温泉の11月営業日♨

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

赤マス:休業日　青マス:10時～20時　通常営業:13時～20時

☆保健福祉センターだより☆

★温泉ご利用の方へ

**令和8年4月1日より
70歳以上・障がい者・
6歳未満無料券を
ご利用の方は温泉窓口まで
直接お持ちくださるよう
お願いします。**

入浴料金			
6歳～11歳	100円	6歳未満	無料
12歳～69歳	200円	70歳以上	無料
		障害者	無料

☆ルールやマナーを守って気持ち良く入りましょう！！
【 東通村保健福祉センター　28-5600 】