

知っ得!あんしん!!「認知症予防」③④

オーラルフレイルについて

オーラルフレイルとは、オーラル(口腔)とフレイル(虚弱)を組み合わせた造語で、歯周病や唾液の分泌量の低下といった、あらゆる悪条件が重なることで口腔内の機能が低下し、食事ができなくなるなど心身面で衰えがみられる現象のことです。一度オーラルフレイルが始まると負のスパイラルに陥り、近い将来介護が必要になるほど悪化していきます。

オーラルフレイルと認知症の関係性について

口腔機能の低下は、認知症とも密接に関係しています。噛む機会が減り、脳への刺激が少なくなることで、脳への血流が減少します。また、オーラルフレイルになると体調不良のみならず、歯の欠損による外見などを気にして、人前に出たくなる恐れがあります。自宅に引きこもりがちになり、人と話す機会がなくなると、ますます脳へ受ける刺激が少なくなり、認知症悪化に拍車がかかります。

オーラルフレイルのチェック

オーラルフレイルを予防するためには、自分の口の中の状態を知ることが大切です。日本歯科医師会が定めたオーラルフレイルのチェック項目をもとに、自身の口腔内の状態をチェックしてみてください。

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の乾きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ、たくあんくらいのかたさの食べ物を噛むことができる	0	1
一日に2回以上、歯をみがく	0	1
一年に1回以上、歯医者に行く	0	1

合計の点数

- 0点～2点
オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点
オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上
オーラルフレイルの危険性が高い



出典:東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

食べることや話すことなど、口を使わずに生きていくことは難しいものです。認知症予防のためにも日々の口腔ケアを行い、オーラルフレイルを予防していきましょう。

問 美郷町地域包括支援センター(町福祉保健課内) ☎0187(84)4907

第3期健康みさと21計画(案)にご意見をお寄せください

町では「豊かな心で健やかに過ごせるまち」を理念に、健康づくりの主役として町民一人ひとりが行動できるよう「セルフケアの推進」を目指し、新たな「健康みさと21計画(案)」

を策定します。町民の皆さんのご意見をお寄せください。

募集期間 ◆3月4日(水)～3月11日(火)

募集場所 ◆町福祉保健課、六郷・仙南各出張所

問 町福祉保健課 健康対策班 ☎0187(84)4900

建設課

委託水道検針員を募集します

委託内容 ◆①水道・集排(下水)メーター検針 11名
②下水道無線メーター検針 1名

資格等 ◆普通自動車運転免許がある方

委託期間 ◆①5月～11月(7カ月間)

②4月～翌年3月(1年間)

検針時期 ◆毎月7日～13日まで(1週間程度)

委託単価 ◆①目視135円/件 ②無線72円/件

申込方法 ◆町建設課に備え付けている「申込用紙」に必要な事項を記入し、履歴書を付けて提出してください。
※面接をする場合があります。

申込期限 ◆3月12日(水)

問 町建設課 上下水道班 ☎0187(84)4910

美郷町農業施策説明会を開催します

日時◆3月19日(水) 午後1時30分～午後3時30分
会場◆美郷町公民館
対象者◆町内の農業者等

内容◆令和7年度の農業施策について
東北農政局秋田県拠点、秋田県仙北地域振興局、美郷町地域農業再生協議会
申込方法◆3月14日(金)までに下記へ集落名、氏名および連絡先の電話番号を伝えてお申し込みください。

問 町農政課 農業振興班 ☎0187(84)4908

「緑の募金」へのご協力ありがとうございました

皆さんからご協力いただいた「緑の募金」は、地域の緑化運動や森林づくり活動への支援に活用されています。令和6年度の美郷町における募金総額と使途は次のとおりです。

募金総額	138,978円
募金の使途	秋田県緑化推進委員会や各地域・学校が行う緑化推進活動

問 町農政課 農林整備班 ☎0187(84)4908

農業委員会

美郷町農地(田)賃借料情報

町農業委員会では、農地法第52条に基づき「賃借料情報の提供」を行っています。今回の情報は令和6年1月から令和6年12月に農業委員会を経由して小作契約された賃借料を集計した数値です。ほ場の面積や形状、収量、日照、

水利条件、また山間部大区画ほ場整備事業の有無など、地理的・地域的条件を勘案して貸し手と借り手の両者で協議の上、賃借料を決定する目安としてご活用ください。

【美郷町賃借料:田】令和6年1月～令和6年12月

	平均額	データ数	最高額	筆数	最低額	筆数
千畑地域	9,600円	227	20,000円	21	2,000円	42
六郷地域	11,000円	185	20,000円	1	3,000円	8
仙南地域	11,000円	247	18,000円	7	1,000円	4
町全体	10,500円	659				

※データ数は集計に用いた件数です。

(10a当たり)

問 町農業委員会事務局 ☎0187(84)4913

美郷町公式X(旧Twitter)&Facebookをご覧ください!

美郷のミズモ(公式)X(旧Twitter)

<https://x.com/misatonomizumo?lang=ja>

美郷町公式Facebookページ「美郷のミズモ」

<https://www.facebook.com/misatonomizumo/>



■X(旧Twitter)



■Facebook

町のイメージキャラクターである「美郷のミズモ」が町のイベントや情報をお知らせしています。ぜひご覧ください。