

かしまだ包括 虹便り 第48号

- 【1面】 お口の健康が健康寿命を延ばす！
 【2面】 迷惑メールに注意！

●フレイルはお口からやってくる？

高齢期になり心身の機能や活力が衰え虚弱になった状態を「フレイル」と呼びます。実はこのフレイル、お口の機能の虚弱「オーラルフレイル」から始まるそうです。



●お肉やナッツを食べていますか？

皆さんは、トンカツにかぶりついたり、ナッツを噛んだり、たくあんをポリポリ食べたりできていますか？

例えば、歯が抜けてしまい固いものが食べづらくなっている方も少なくないと思います。

でも、安心して下さい。自分の歯でなくても「合っている」入れ歯があれば、お口の機能は果たせます！



●歯が抜けたままにしない

1本抜けたくらいなら…、と放っていませんか？

でも、仮に歯が3本抜けていた場合、噛み合っている歯と合わせると、「6本の歯が機能していない」状態と言えます。歯がなくて、やわらかい食事が中心になるとたんぱく質が減り、炭水化物摂取量が増え、唾液量が減ってお口が乾く傾向になると言われています。

お口の機能が衰えると、栄養バランスが崩れるだけでなく認知機能の低下とも関係があると考えられています。そして、皆と一緒に食事を楽しむことができなくなります。



●まずは歯医者に行ってみましょう

心身の健康は、お口の機能を保つことから始まるようですね。皆さんは年に一度の健康診断を受けていますか？歯についても、半年に一度健診を受けるのがお口の健康を保つために良いそうです。



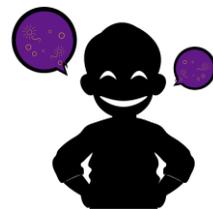
協力 川崎市健康福祉局 歯科衛生士 山本様にご協力頂きました。

<<「高額当選！」心当たりのない メールは無視しましょう>>

迷惑メールを受信しないようにどんなに注意をしても、手法を次々と変えて送信してきます。迷惑メールは大変精巧に作られていて、本物かニセモノか見分けるのが難しくなっています。3つの基本に気を付けて迷惑メールのトラブルを未然に防ぎましょう

①メールを開かない（無視する）

迷惑メールを開いてしまうと、ウイルス感染や望まない広告・画像などが表示される恐れがあります。添付ファイルを開くのも同様です。すべてのメールは、ひとまず、件名や送信者などを確認するだけにしてそれ以上開くのはやめましょう。



②URLを安易に押さない

迷惑メールに記載されているURL(http～)を安易に押さないようにしましょう。迷惑メールに記載されたサイトへのアクセスは、詐欺サイトへ誘導されてトラブルのきっかけになる危険があります。



【迷惑メールの例】
これは安易に押さないように！！

【警告！】
今すぐあなたのアカウントを確認してください。あなたのアカウントは閉鎖されます。

【手続きはこちら】
<http://www.ama●●●●.jp>

③入力しない

迷惑メールにだまされて個人情報などを盗まれないように注意してください。受信したメールから誘導されて、クレジットカード番号やID・パスワードなどの入力や確認を求められても、絶対に入力しないようにしましょう。



不審なメールが来た時には
家族や知人に見てもらったり
消費生活相談窓口にご相談しましょう。

出典：一般財団法人日本データ通信協会（迷惑メール相談センター）

見守り新鮮情報 第440号

身近な消費生活相談窓口につながります
消費者ホットライン (イヤヤ！逆さま入り！)
局番なし **188**番

かしまだ地域包括支援センターのご案内

- * 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- * 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。
- * 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL: 044-540-3222

(鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です)

担当地域
北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越