



# 子育てをサポートしてみませんか？ ファミサポ預かり会員大募集中！

平田村ファミリー・サポート・センターでは、子育てのお手伝いをしてくださる会員を募集しています。  
空いている時間で子育て中の親子をサポートする活動をしてみませんか？

みなさんの力が  
必要です！

こどもが好き

若いお母さんたちの  
力になりたい



子育ての経験を  
活かしたい

何らかの形で  
社会参加したい

## 預かり会員とは

- 資格は不要です（※数時間の研修を受けていただきます）
- ご自分の空いている時間の範囲内で活動できます
- 安心して活動していただくために、村が保険をかけています



こんな活動を  
しています

- 児童クラブの送迎
- 保護者が急な外出時のお預かり等

「子育て家庭を応援したい」  
あなたの力を待っています！

<申込み・問合せ先>

平田村ファミリーサポートセンター事務局  
平田村役場 健康福祉課  
TEL 55-3119

健康福祉課 ☎55-3119

## 第十二回特別弔慰金について

日本の平和と繁栄に尽くした戦没者等への感謝と弔慰の意を込めてご遺族に特別弔慰金を支給します。

### ■ 支給内容

支給額：額面27万5千円(5年償還記名国債)  
基準日：令和7年(2025年)4月1日  
請求期間：令和7年4月1日～令和10年3月31日(3年間)

### ■ 支給対象者(いずれか一人)

戦没者等の死亡当時に生まれていた遺族のうち、法令で定められた順番の先順位者1名  
(例：子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹、その他生計を同じくしていた三親等内の親族など)

### ■ 請求手続

受付窓口：請求者の住民登録のある市区町村役場  
必要書類：本人確認書類、基準日時点の戸籍抄本など(詳細は申請時に確認)  
代表者1名が請求。権利配分の調整は請求者が行う。情報は他の同順位者に共有される。  
詳細は厚生労働省ホームページまで

ホームページは  
こちらから



# むし歯0本

3歳児健康診査でむし歯0本のお子さんを紹介します。

5月16日  
実施



三本松 咲美ちゃん  
(上蓬田)



佐藤 那樹くん  
(上蓬田)



佐川 楓ちゃん  
(上蓬田)



関根 心春ちゃん  
(小平)

## ひらた中央病院



ひらた中央病院  
小原 大治 医師

### 今回は口腔ケアが重要な理由について説明します。

日本は高齢社会を迎え、清潔な口腔を維持し、健全な食生活を営むことが、高齢者が健康と快適な生活を維持する上で極めて重要な要素であり、その食生活の確保には口腔機能の維持が必要不可欠です。近年、口腔と全身の関わりが深いことも周知されており、高齢者に対する口腔ケアの関心は高まっています。高齢者の肺炎や細菌感染症、脳梗塞、認知症は口の中の汚れ、細菌と関連しており、口腔機能が栄養状態や認知機能に関連することも分かってきました。高齢者の死因のなかでも多い誤嚥性肺炎は、口腔ケアの徹底により予防できることが証明されています。このように高齢者の口腔ケアは、虫歯や歯周病などの口腔疾患の予防のみならず、高齢者において致死的感染症である誤嚥性肺炎を未然に防ぐとともに、高齢者の脱水や低栄養状態の予防に関わる重要な課題となっています。

口腔ケアは栄養と食物消化の改善にも役立ちます。歯が抜けてしまう、グラグラ動いたり、虫歯のある歯や、口が乾燥している場合は、食物を噛んだり飲み込んだりするのに時間がかかります。これは栄養と消化に影響し、食欲や味覚にも悪影響を与えます。口腔の健康を保つことで、噛む能力と飲み込む能力を改善し、体に必要な栄養素をもつ様々な食品を楽しめます。

また、口腔ケアは生活の質とコミュニケーションを向上させるためにも重要です。口は社会的かつ感情表現する部分でもあり、会話が少なくなると認知症の発症や進行に影響するため、口腔の健康を保つことで、健康、生活の質とコミュニケーションにより幸せを感じることができます。適切な口腔ケアを実施し、病気の予防、口腔と全身の健康を維持することが大切です。具体的には口、ほほ、あご、のどなど口腔周辺の筋肉を意識的に動かしてトレーニングすることで、口を開けたり閉じたりする力、噛む力や吸う力、飲み込む力や舌を動かす力などを鍛えられます。口腔周辺の筋肉を鍛える方法としては「あー、いー、うー、べー」と発声する体操や、あごの下・両耳の下にある唾液腺をマッサージして、唾液の分泌量を増やす運動などがあります。

歯磨きにより腕が疲れてしまう方には電動歯ブラシをお勧めしており、短時間できれいに歯を磨くことが可能です。丁寧に歯みがきを行っていても、歯垢を落とすことは難しく、落とすきれいな歯垢は時間が経つと歯石になり、自分で除去することは不可能になります。定期的に歯科受診をし、歯石を除去することや、歯みがきの精度を上げていくことがとても重要です。

お問い合わせ:ひらた中央病院 ☎55-3333