

フレイル予防で シニア世代の 元気アップ!

市政 トピックス



上のオンライン画面が、東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢機構長、手前左が秋田大学高齢者医療先端研究センターの大田秀隆センター長、右が穂積市長

10月5日、秋田市と東京大学高齢社会総合研究機構および秋田大学高齢者医療先端研究センターが、「秋田市フレイル予防（シニア元気アップ）事業等の連携協力に関する協定」を締結しました（左の写真）。

今後この協定に基づき、3者が連携して、高齢者がフレイル状態となることを予防するための事業などを推進することとしています。詳しい取り組みなどは、市ホームページでもご覧いただけます。

◆広報ID番号 1031076

【問い合わせ】

保健予防課 ☎(883)1178

*フレイル＝加齢により心身が衰えてしまうこと

介護・認知症対策に 寄付をいただきました

明治安田生命保険相互会社から、市の介護・認知症対策などのために役立ててもらいたいと、69万1千円を寄付していただきました。左の写真は9月30日に行った受納式の様子です。

【問い合わせ】

福祉総務課 ☎(888)5657



中央右が同相互会社秋田支社千秋営業所の山下博巳所長、右端が築田真紀子キズナ委員長、中央左が穂積市長、左端が佐藤福祉保健部長

おめでとう！秋田市緑化コンクール

今年度の秋田市緑化コンクールの入賞者が次のみなさんに決まりました。おめでとうございます。

【問い合わせ】秋田市民憲章推進協議会事務局 ☎(888)5653



秋田市長賞の三千刈東町内会の花だん

*（ ）内は地区協議会名。

秋田市長賞

三千刈東町内会(寺内小)

秋田市教育長賞

浜田小学校

秋田市緑化推進委員会委員長賞

工藤光子さん(御所野)

審査員特別賞

萱ヶ沢自治公民館(雄和)、佐々木徳子さん(雄和)

特別優秀賞

牛島東六丁目町内会(牛島)、ななかまどクラブ(御所野)、御野場楽生会(御野場)、千秋学園(新屋勝平)、田中陽子さん(旭南)、加賀屋優子さん(外旭川)、鎌田桂子さん(広面)

優秀賞

柳林悠遊クラブ(仁井田)、四ツ場町内会(御野場)、御野場南町内会(御野場)、石田坂町内会(豊岩)、二葉町町内会(將軍野)、将四ガーデン(土崎)、梶ノ目第一団地町内会(外旭川)、水口町内会(外旭川)、古町神田町内会(太平)、館越町内有志(太平)、小又の里(上新城)、石川日出子さん(広面)、佐藤秋子さん(広面)

優良賞

豊岩中学校、太平小学校、東通観音前西町内会(中通)、桜西町内子供会(桜小)、横森五丁目町内会(桜小)、横森三丁目町内会(桜小)、目長田町内会(仁井田)、以和貴会(將軍野)、笹岡南沢町内会(外旭川)、濁川新町町内会(旭川)、繋みどり会(雄和)、中の沢老人クラブ桜寿会(雄和)、向野自治会(雄和)、秋田大学(明徳)、飯島南地区コミセン管理運営委員会(飯島南)、岩崎洋子さん(四ツ小屋)、金一孝さん(雄和)

11月8日は「いい歯の日」

おいしく食べる、楽しく話すなど豊かな人生を送るための基礎となる歯や口の健康について考えてみませんか
【問い合わせ】
保健予防課 ☎(0883)1178



マスクの下のお口は大丈夫？

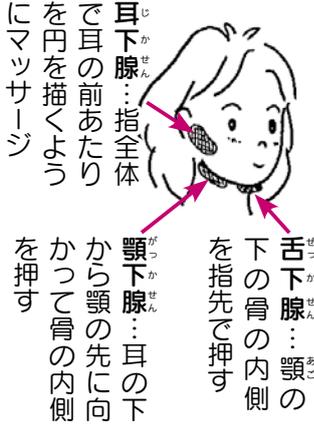
会話を控え、口を動かすことも減り、無意識に口で呼吸することで唾液の分泌量が減るため、口の中が乾燥し口内細菌が多くなり、むし歯や歯周病のリスクも高まります。まずは食事など、よく噛むことを意識しましょう。

よく噛むとこんな効果が！

- 唾液の量が増える
- 食べ過ぎ防止
- 生活習慣病予防
- 胃や腸での消化・吸収を助ける
- むし歯・歯周病
- 口臭の予防
- 脳の活性化や認知症予防 など



唾液腺マッサージも効果的♪



火災から

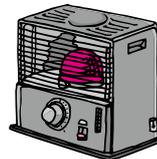
11月7日▼13日は秋の火災予防運動

いのちを守る 10のポイント

火災予防のため、家族のみならずなど情報共有をしましょう。

4つの習慣

- 寝たばこは絶対にしない、させない
- ストーブのそばに燃えやすいものを置かない
- コンロに火を点けたまま離れない
- コンセントのほこりを清掃し、必要なプラグは抜く



6つの対策

- ストーブやコンロは安全装置のついた機器を使用する
- 住宅用火災警報器は定期的に点検し、10年を目安に交換する
- 寝具やカーテンなどは防災品にする
- 消火器を設置し、使い方を確認しておく
- 高齢者や体の不自由な場合は、避難経路と避難方法を確保しておく
- 防火防災訓練の実施など、日頃から地域ぐるみの防火対策を行う



「飛沫防止用シート」への着火にご注意ください

新型コロナウイルス感染症防止のため、カウンターなどに設置している飛沫防止用シートは、材質によっては大変燃えやすく、火災になった場合に延焼拡大する危険があります。コンロや白熱電球などの熱源の近くには設置せず、やむを得ない場合は、難燃性や不燃性のもの、または防災製品を使用しましょう。

消毒用アルコールへの引火にご注意ください

消毒用アルコールは引火しやすく、発生する気体は空気より重いため、低い場所に滞留しやすい性質があります。使用する際は、次のことに注意しましょう。

- 火気の近くでは使用しない
- 室内の消毒や容器への詰め替えは、通気の良い場所などで行う
- 容器を設置・保管する場所は、直射日光が当たる場所や高温となる場所を避ける

*消毒用アルコールを一定数量以上保管する場合は、消防への申請や届出が必要です。多量に備蓄する場合は、最寄りの消防署にご相談ください。

【問い合わせ】

消防本部予防課 ☎(0823)4247

訪問歯科診療

寝たきりや障がいがあり、歯科医院へ通院することが困難な方に歯科医師が訪問します。詳しくは、秋田市歯科医師会へお問い合わせいただくかホームページをご覧ください。

☎(0823)4564 / 広報ID番号 1005746