



まとい 消防瓦版 纏 No.391

富良野広域連合富良野消防署占冠支署 ☎ 56-2119

占冠村で火災発生 ～火災が起きたらあなたはどうする？～

令和3年3月中に占冠支署管内において3件の火災が発生しました。今回発生した3件とも火災を見つけた方や近くにいた方により初期消火が行われ、大きな火災へと発展せず、死傷者が出なかったことが不幸中の幸いと言えます。占冠支署管内における過去5年間の火災発生件数の平均は2件であり、ひと月に火災が数件続くことは大変珍しいです。住民1人1人が防火意識を高め、火災のない安心・安全な占冠村を目指しましょう！！

【初期消火の3原則】

1. 早く知らせる
 - ・「火事だ」と大声をだし、援助を求める。
 - ・物などを叩き、大きな音で異変を知らせる。
 - ・119番に通報する。近くに人がいれば通報を頼む。
2. 早く消火する
 - ・出火から3分以内が消火できる限度。
 - ・座布団で火を叩く。毛布でおおうなども効果的。
3. 早く逃げる
 - ・天井に火が燃え移ったら、すぐに避難する。
 - ・燃えている部屋の窓やドアを閉めて空気を断つ。

救急出場状況

(3月分)

交通事故	1件	(1人)
一般負傷	7件	(7人)
急病	5件	(5人)
3月計	13件	(13人)
累計	43件	(40人)
※ () 内は搬送人員		

地域とともに コミュニティ・スクール情報 ～トナム学校～

占冠村教育委員会 ☎ 56-2182

9年生の卒業～お互いの良さを認め合う～

3月12日(金)2人の9年生の卒業式が行われました。感染症対策で人数制限した中での卒業式とはなりませんが、温かな雰囲気で行われ、2人は立派に巣立っていきました。

9年生の2人は、それぞれトナム学校で過ごした時間は違いますが、義務教育学校ならではの小中一貫校の特色を生かした環境で貴重な経験がたくさんできました。今年は行事の内容や規模を縮小することもありましたが、保育所との合同運動会や学芸会、中央小や占冠中との合同修学旅行、スキー教室等の集合学習、地域の方から裁縫を学んだり、隣町でのカーリング教室、学校周辺の自然や生態を肌で感じる自然体感占冠など、トナムでしか経験できないことがたくさんありました。また、1年生から9年生まで同じ校舎で学ぶことで、下級生への関わりを通して上級生としての自覚も芽生えました。地域みんなで子どもたちに関心を持ち、地域全体で大切に育てることができたのは、コミュニティ・スクールであり、義務教育学校であったからだと思います。

これからは国際化の時代です。トナム地区ではさらに国際化が日常的なものになることが予想されます。国際化に対応する基本的な姿勢として、他者とお互いの良さを認め合うことです。トナム地区には、これからの社会に必要な力が育つための環境があります。今年度の全校児童生徒は7人です。コミュニティ・スクール、義務教育学校としてできることに挑戦する1年にしていきます。



要 介護認定を受けていない65歳以上の高齢者約2千人を対象に調査(大規模長期縦断追跡健康調査 柏スタデイ)を行った結果、16項目のうち、

- ①自分の歯が20本未満
- ②滑舌の低下
- ③かむ力が弱い
- ④舌の力が弱い
- ⑤半年前と比べて硬い物がかみにくくなった
- ⑥お茶や汁物でむせることがある

といった6項目で衰えが認められると、介護リスクが高まる傾向があることがわかっています。

また、この6項目のうち、3項目以上当てはまった人を「オーラルフレイル」とし、非フレイルの人と比較したところ、年齢など多くの要因の影響を考慮しても身体的フレイル

セルフチェックをしてみよう！

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいもの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
義歯を使用している	2	0
口の渴きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか、たくあんぐらの硬さの食べ物がかめる	0	1
1日に2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上は歯医者に行く	0	1
合計の点数		

合計点数は何点かな？

- ・0～2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

- 【口の機能を維持するには】
- 唾液腺マッサージ
耳たぶの下周辺をぐるぐる回す。あごの先あたりまでやさしくマッサージする。
 - 舌体操
大きく口を開けて舌を上・下・左右に動かす体操を行う。
 - 顔面体操、唇の体操
頬をふくらませる・すぼめるを繰り返したり、歯みがきのついでに歯ブラシで左右の頬の内側をマッサージする。
 - 定期的には歯医者に行く
定期的に歯医者で口の状態を確認してもらおう。特に入れ歯は徐々に合わなくなるので調整を受ける。
 - よくかんで食べる
ひと口で30回以上かむことを意識する。
 - 入れ歯のお手入れをする
入れ歯の汚れも丁寧に落とし、直接歯が触れる金属の部分(固定する部分)も念入りに洗う。
 - 入れ歯の汚れも丁寧に落とし、直接歯が触れる金属の部分(固定する部分)も念入りに洗う。
- 【口の中を清潔に保つためには】
- むし歯や歯周病を予防する
歯と歯肉の間にある歯周ポケットに付着したプラーク(歯垢)を取り除く歯ブラシに加えて補助的清掃用具(デンタルフロス、糸付きようじ、歯間ブラシ、舌ブラシなど)を併せて使う。
 - 口腔ケアが大切です。
口の健康を維持するには、筋肉量の減少、筋力低下を起こした状態

こんにちは 保健師です

☎ 住民課保健予防担当 ☎ 56-2122



オーラルフレイルが 介護・死亡リスクを2倍に

「オーラルフレイル」は、口のささいな衰えや食の偏りなどを含めた口の虚弱状態のことです。この状態を放置したり、適切な対応を行わないままにすると、やがて全身の機能の低下につながります。

