



## 介護予防ボランティア活動ポイント・参加ポイント事業

問 地域包括支援センター ☎32-3045



**高** 齢者の皆さんの介護予防活動やボランティア活動を支援する事業です。元気な高齢者の社会参加や生きがいづくりを支援し、自らの介護予防に役立てるとともに地域の中での高齢者のボランティア活動を支援します。地域包括支援センターが開催する介護予防教室でボランティア活動を行ったり、自らが介護予防教室に参加することで「ポイント」を貯め、地域共通商品券等に交換できます。

申請は随時受け付けていますが、ポイント付与は3月31日までにされる事業に限りますので、早めに申請をお願いします。詳しくは地域包括支援センターまで問い合わせください。

- ▶登録方法 地域包括支援センターに申請書を提出。「ポイントカード」を交付します
- ▶活動場所 地域包括支援センターが実施する介護予防教室等への参加、または介護予防教室や集落サロン等でのボランティア活動
- ▶ポイント付与 参加や活動に応じてポイントカードにはんこをもらいます
- ▶報告 **8**ポイント貯まったら地域包括支援センターにポイントカードを提出。後日、地域共通商品券(1,000円分)を贈呈  
※年間上限8ポイント(1,000円分)までです。
- ▶対象者 65歳以上の方。なお、「ボランティア活動ポイント」の一部の事業については、地域包括支援センターが実施する介護予防ボランティア講習会を受講し、名簿登録されている方が対象

### ポイントの種類

- ▶ボランティア活動ポイント  
介護予防ボランティアとしての活動に対して付与(運動教室や認知症関連事業におけるボランティア、集落サロンにおける担い手、老人クラブの友愛訪問活動等)
- ▶参加ポイント  
自らの介護予防のための参加に対して付与(まめだが教室、かろやか健康教室、シルバーマシン開放日、マシンリハビリ教室、地域包括支援センターで主催する出前講座や講演会、認知症カフェ等)



## 女性のこころとからだのサポート事業(1回目)

問 にかほ市ネウボラあね(金浦保健センター) ☎38-4200

**P**MS(月経前症候群)や生理不順で悩んでいる、生理痛がツライ、生理前はイライラして不機嫌な気持ちになるなど、女性特有の悩みを抱えている方を対象にヘルスケアデバイス「わたしの温度」を3カ月間貸し出しますので、ぜひ自身の体調管理等に活用してみませんか?



- ▶対象 市内在住もしくは市内に勤務している方  
※高校生も利用できます。
- ▶内容 ヘルスケアデバイス「わたしの温度」を3カ月間貸し出し
- ▶実施期間 **7月~9月末**まで
- ▶申込期限 **6月15日**(日)  
※2回目の募集は10月に行います。  
※事業の詳細は申し込み後に改めて通知します。



## 環境保全型スマート農業の実証実験

問 農林水産課 ☎38-4303

**に** にかほ市では環境保全型スマート農業による有機米栽培の営農モデル構築を目指し、民間と協力しながらアイガモロボ等のスマート技術を活用した抑草の実証実験を行っています。令和5年度は市内農業者が組織する「にかほスマート農業研究会」の協力を得て、国の補助金を活用しながら実験面積を拡大しています。見学申込みは不要です。ほ場を自動航行するアイガモロボをぜひ見てください。



アイガモロボが見られる市内のほ場の位置図はコチラから!

### アイガモロボが見られる市内のほ場

No.	ほ場所在地	航行期間
1	畑字宮嶋1,2,4	~6月15日頃
2	畑字内野50~53	~6月10日頃
3	伊勢居地字グミノ木森370	~6月15日頃
4	象潟町字矢妻72~77	~6月10日頃
5	象潟町関字館森104-3ほか	~6月15日頃
6	象潟町関字大休場6-1	~6月15日頃

## お口の健康を考える



問 健康推進課 ☎32-3000



### 顎関節症について

御門歯科クリニック  
院長 大貫敬嘉 先生

### 顎関節症とは

顎関節症とは、口を開けると音が鳴る、食事をする時にアゴが痛い、痛くて口が開きにくい、またはほとんど口が開けない等の症状を示す診断名です。それほど珍しい病気ではありません。口やアゴだけでなく眼や耳の症状、頭痛や首、肩こり等の症状がみられることもあります。20歳代から30歳代の女性に多くみられる傾向にあります。



### 顎関節症の原因

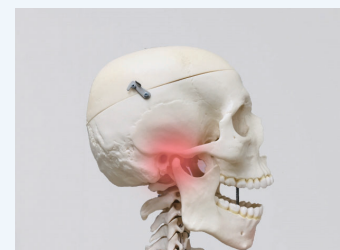
顎関節症は、歯ぎしりやくいしばりなどのアゴの関節やその周りの筋肉に加わる異常な力、歯のかぶせ物などによるかみ合わせの異常などで起こります。また、あくび、大笑い、カラオケ、寝違い、頬杖、仕事の変化などのストレスにより起きることもあります。一つの原因ではなくさまざまなことが積み重なり顎関節症が起きると考えられています。診察は顎関節症の症状であるあごの痛み、口が開きにくい、口を開けると音がすることを診査します。ほかに触診、問診、X線などの画像診断やアゴの動き方を診査して原因を探します。

### 顎関節症の治療法

顎関節症の治療は、原因を取り除いていくことになります。まずはアゴの安静を図るため、日常生活でくいしばり等のりきみがでないか自己チェックしてもらいます。普段のりきみをとるだけでかなりの方は改善します。痛みが強い場合は痛み止めの薬を飲むことがあります。

それでも改善しない場合、就寝時にマウスピースを着けます。睡眠中の歯ぎしり・くいしばりはアゴへの負担が大きく顎関節症を悪化させます。その器具はサポーターのような役目をし、歯ぎしりのアゴへの負担を減らして症状を軽くします。

また、アゴの関節にあるクッションのズレによりアゴの動きが悪くなり、口が開きにくくなる場合があります。そのときはアゴの関節内に注射をして動きや痛みの改善を図る場合もあります。



### まずは歯科医に相談を

なお、顎関節症と似た症状を持つ他の病気もあります。他の病気と見分けることはとても重要です。顎関節症だけでなく今回説明したようなアゴの症状がみられたら自己判断せずに歯科医師に相談することを勧めます。