

こんにちは。フリーミッション型地域おこし協力隊員の片山智恵です。

最近急に寒くなり、温かい飲み物がおいしい季節になりました。さて、

10月に川上町仁賀のフラワーフルーツパークで開催された「まんまるマルシェ」に参加させていただきました。当日は天気は怪しかったのですが、最後まで雨も降らず、来てくださったお客さんと話しながら、楽しくイベントを終えることができました。私はサンドイッチ2種類を販売し、多くの方に買っていただけて無事完売することができました。購入してくださった方、ありがとうございました！



寒い中、多くの方がマルシェに来てくれました



かたやま ちえ 隊員 片山 智恵

初めて参加したマルシェということもあって、試作品の制作や準備で当日までバタバタしてしまいました。また、多くの方にアドバイスをいただき、自分の中でも反省点があったので、次のマルシェに生かしていきたいと思っています。

そして、11月5日には栄町商店街で「地紅茶まつり」が3年ぶりに開催されました。市内の高校生が主体的に参加する地紅茶まつりですが、私が高梁城南高校に在学していたときはコロナの影響で開催されなかったため、こちらも今回初めての参加となりました。イベントでは地域おこし協力隊のブースを出店し、私は高梁紅茶の出がらしを使用して作ったろうそくを販売しました。まだ試作段階で改善の余地はありますが、商品として徐々に良いものになっているので今後がとても楽しみです。また、その他にもわたあめの販売やスマホ相談も行い、協力隊の活動内容についてPRすることができました。

高梁2025 “地域医療はまちづくり” 20

「高梁2025」は、持続可能な地域医療体制の構築に向けた取り組みの総称です。

オーラルフレイルを放っておくと...



※市では、悪性新生物(がんなど)、心疾患(心筋梗塞など)、脳血管疾患(脳卒中など)に次いで、肺炎による死亡が多く、その中でも誤って気管に入った食べ物や唾液に含まれた細菌が肺に侵入して起こる「誤嚥性肺炎」が最も多くなっています。(参照：令和2年度保健事業実施報告書)

オーラルフレイル対策の3つのポイント

- ① かかりつけ歯科医を持ちましょう
- ② 「固いものが噛みにくくなった」や「むせる」などのささいな衰えに気をつけましょう
- ③ 魚・肉・卵・豆腐などのタンパク質をバランスよく取りましょう

口の衰えを感じていませんか？

〜オーラルフレイル対策について〜

「オーラルフレイル」とは、かんだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることで、早期から見られる老化の重要なサインです。市では、令和4年度から在宅高齢者の口腔機能の実態把握、必要に応じた歯科医療機関への受診勧奨、高齢者を対象とした口腔機能向上に関する健康教育などのオーラルフレイル予防の対策を行い、「口の健康」を通して高齢者の健康づくりを支援し、健康寿命の延伸に取り組んでいます。

市ウェブサイト「高梁2025～地域医療の高梁モデル構築に向けた100の検討とアクション～」にこれまでの議論の内容などを掲載しています。

