

警戒レベル4までに必ず避難！



5月20日(木)に災害対策基本法が改正され、**警戒レベル3は高齢者等避難、警戒レベル4は避難指示**に統一されました。今後、大規模災害が発生した場合は、改正後の警戒レベルでお知らせしますので、警戒レベルに応じた避難を心掛けてください。

問合せ先 町民安全課 ☎ 95-1966

警戒レベル	皆さんがとるべき行動		行動を促す情報
5		命の危険 直ちに安全確保	緊急安全確保 (町が発令)

↓ **ここまで必ず避難** ↓

4		危険な場所から 全員避難	速やかに指定緊急避難場所等安全な場所に避難しましょう。	避難指示 (町が発令)
3		危険な場所から 高齢者等は避難	避難に時間を要する人（ご高齢の方、障がいのある方、乳幼児等）とその支援者は避難をしましょう。	高齢者等避難 (町が発令)
2		自らの 避難行動を確認	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	大雨・洪水注意報 (気象庁が発表)
1		災害への 心構えを高める	防災気象情報等の最新情報に注意する等、災害への心構えを高めましょう。	(気象庁が発表)

高齢者と障がいの者の総合相談窓口

大口町地域包括支援センター便り



お口の健康を維持しましょう！

最近、こんなことがありませんか？

次のような症状が見られる方は、かむ、飲みこむ、話す等の口の働きが低下しているかもしれません。歯科医に相談しましょう

- ▽半年前より、固いものが食べにくい
 - ▽お茶や汁物でむせる
 - ▽義歯を入れている
 - ▽口の渇きが気になる
- おいしくかめるお口で健康な生活を！**

しっかりとかむことは、脳の活性化、運動機能の向上につながります。しっかりとかむことで唾液の分泌を促し、おいしさを味わう！

バランスの良い食事と運動で健康な生活！

お口の健康のためのポイント

- 口の中を清潔に保つ**
- ▽毎日の歯みがき
- 食べ残しは、虫歯や歯周病の原因となります。毎食後、しっかりと歯みがきをして食べ残しを取り除きましょう

う！

▽かかりつけの歯科医を持ちましょう！

自分では磨ききれない部分もきれいになります。また、自分の口の状態を知る良い機会です。

- 口腔機能の維持・改善**
- ▽あいうべ体操（口周りの筋力を鍛える）
- を大きく開いて「あ」
- を横に広げて「う」
- を前に突き出して「う」
- 舌を突き出して「ん」

- ▽唾液腺マッサージ（唾液の分泌を促す）
- ①耳下腺 てのひらを頬にあて、奥から前に円を描くようにマッサージ（10回）
- ②顎下腺 あごの骨の1cm内側を親指で押す。耳下からあご下まで5か所に分けて押す（5か所×10回）
- ③舌下腺 両手の親指をそろえて、あごの下から軽く押す（10回）

問合せ先 大口町地域包括支援センター ☎ 94-2227