



お口の健康を保つために…

## 高齢者を対象とした無料の歯科健診を受診しましょう!

高齢者の<sup>こうくう</sup>口腔機能の低下や肺炎等の疾病を予防するため、無料の歯科健康診査(歯科健診)を実施します。対象者には、8月中旬に案内状を郵送しますので、案内状をご覧の上、歯科健診を受診してください。

【問い合わせ】茨城県後期高齢者医療広域連合事業課(☎309-1212)、住民課保険年金担当(☎282-1711 内線1135)

**受診期間**▼ 9月1日(火)～12月31日(木)※歯科医療機関の休診日を除きます。

**場所**▼茨城県歯科医師会に属する歯科医療機関のうち、本事業を実施する歯科医療機関(案内状に記載)

**対象**▼茨城県後期高齢者医療制度の被保険者で、令和元年度に満75歳(昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれ)、満80歳(昭和14年4月1日～昭和15年3月31日生まれ)、満85歳(昭和9年4月1日～昭和10年3月31日生まれ)を迎えた方(施設等入所者を除く)

**内容**▼問診、口腔内の状態検査、口腔機能の評価等  
**費用**▼無料 ※歯科健診後に引き続き治療を行う場合は、別途料金がかかります。

**その他**▼訪問診療には対応していません。

### 案内状が届いたら…

「医療機関一覧」からご希望の歯科医院に予約し、同封の▽受診券▽受診票▽健康手帳と、▽後期高齢者医療被保険者証▽歯ブラシ—をお持ちの上、受診してください。

受診票の「問診項目」は事前に記入してください



### 【よくある質問にお答えします!】

Q 総入れ歯ですが受診した方が良いですか?

A 歯の状態だけでなく、かみ合わせや舌機能、呼吸の状態など口腔ケアを含めた健康診査ですので、この機会に受診してください。

やってみよう!

いつでも!どこでも♪

# シルバーリハビリ体操

腕の力・胸の力  
握力をつける  
VOL.03

筋力の維持に加えて、肩痛・腰痛・膝痛などの予防にも効果的な「シルバーリハビリ体操」。毎月10日号に、東海村シルバーリハビリ体操指導士会の指導士の協力による、自宅のできる体操をご紹介します(全7回)。

第3回目は、「腕の力・胸の力・握力をつける」運動です。皆さんぜひ、ご自宅で実践してみてください。

【問い合わせ】地域包括支援センター(☎287-2516)

### 腕の力をつける運動



両肘を軽く曲げ、左手で右の手首を握り、押し合う。左右の手を替えて同様に行う。

### 胸の力をつける運動



両手の指を組み、左右の手のひらを押し合うようにして、力を入れる。

### 握力をつける運動



両手の指を引っ掛けて左右に引き合う。手の指を逆に組み替えて、同様に行う。

### 【ポイント】

ゆっくり息を吐きながら  
5秒ほど力を入れる



(参照)「介護予防のためのシルバーリハビリ体操」/ 発行 茨城県長寿福祉推進課 / 制作・監修 茨城県立健康プラザ