

「後期高齢者検診・長寿すこやか検診」と口腔ケア

後期高齢者検診（自己負担金はありません）

対象者：後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
対象となる方には受診券が送られてきます

4月～7月生まれ・・・令和2年4月下旬ごろ配送

8月～11月生まれ・・・令和2年5月下旬ごろ配送

12月～3月生まれ・・・令和2年6月下旬ごろ配送

実施期間：受診券に記載されていますので届いたらご確認下さい

検査内容：問診・身体測定・理学的検査・血圧・血液検査・尿検査・心電図・眼底

長寿すこやか歯科検診（自己負担金はありません）

歯と歯ぐきの状態に加え、噛み合わせ、飲み込みの検査など高齢期に注意したい口腔機能全般についてチェックします

対象者：練馬区在住で令和3年3月31日時点で次の年齢に該当される方

76歳(昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれの方)

80歳(昭和15年4月1日～昭和16年3月31日生まれの方)

受診機関：毎年4月1日～翌年の3月31日まで通年で受診できます

※対象者の方には、4月下旬～6月下旬に後期高齢者健康診査のお知らせと一緒に受診券が届きます

口腔ケア

目的：1、虫歯・歯周病予防 2、口臭の予防 3、味覚の改善

4、誤嚥性肺炎の予防 5、口腔機能の維持・回復につながる

食事の後は、うがいや歯磨き・義歯がある方は義歯のお手入れもしましょう

口周りの筋肉のマッサージや、飲み込む力を鍛える嚥下体操を日ごろから継続して行っていきましょう



感染症対策期間中にも、健康的な生活習慣を維持するために

ストレスへの対処・交流

- 自身の信頼できる人と話すことは、ストレスや不安を緩和します。電話やメールを上手に活用して、家族・友人と交流しましょう。
- 自宅でできる趣味活動を楽しみましょう。
- 不安を感じる場合は、メディア報道を見すぎないことも必要です。
- ストレスへの対処法として、タバコやお酒、服薬等に頼らないようにしましょう。
- 室内でも、1日20分程度は日光に当たしましょう。
- 十分な睡眠時間を確保しましょう。



運動・身体活動

手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返す。目安は10~20回。



他にもこんな運動もやってみよう



- 通常、室内で運動している人は、自宅でできるものをいつでもどおり実践しましょう。
- 階段昇降やいすの立ち座り運動なども筋力維持に効果的。家事などもあわせて、家の中でも1日2000~3000歩を確保しましょう。
- 散歩やウォーキングは人混みを避けるなど工夫しましょう。帰宅時はうがい・手洗いを徹底しましょう。
- ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの運動動画を活用してみましょう。

食・栄養

- 少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないよう気をつけましょう。
- 右の10食品群から1群で1点とし、1日7点以上を目安にしましょう。
- 宅配や配食サービスも上手に活用しましょう。

①肉		点	⑥緑黄色野菜		点
②魚介類		点	⑦海藻類		点
③卵		点	⑧いも		点
④大豆・大豆製品		点	⑨果物		点
⑤牛乳・乳製品		点	⑩油を使った料理		点
あなたの点数は? ----->					点

少量ずつでも1群で1点。毎日7点以上を目安に。