

連載

健康コラム

今回は...

「こうくう口腔機能訓練 2」

vol.113



健康推進係 歯科衛生士



高齢者の「食べる」「話す」などの口腔機能を改善させるためのトレーニングを口腔機能訓練といいます。今回は唾液腺マッサージをご紹介します。

薬の副作用や加齢に伴い唾液の分泌が少なくなるため、高齢者のお口の中は乾燥しやすい状態にあります。お口の中が乾燥しやすいと食べることや飲み込むことがしにくくなるだけでなく、お口の中の自浄作用も低下し歯周病やむし歯を発生しやすくなります。

これらを予防するために唾液腺のマッサージを行いましょう。唾液腺は3カ所あります。その部分を優しくマッサージすると唾液が出て口の中が潤います。

まず、両手の指をそろえた状態で耳の前（もみあげの辺り）に置きます。

① 4本の指が上の奥歯辺りにふれますので円を描くように10回マッサージします。

② ちようど親指が下あご内側の軟らかい部分にふれるあごの先端までの5カ所を軽く数回押さえます。

③ あごの真下を突き上げるように10回押します。これを2〜3回繰り返します。

唾液腺マッサージも嚙下体操と同じように食前に行うことが効果的です。

連載 vol.9

地域おこし協力隊が行く！

実は隣のスゴイ人

どんなスゴイ人にもきくと「この人には敵わない」って人がいるはず。そんな「曾於市のスゴイ人が思うスゴイ人」に協力隊が会ってゆく、リレー型連載です！

前回のスゴイ人

「曾於市から世界へつながる産直所をつくりたい」
善助ファーム 久永浩一さん
の思うスゴイ人は...



たまり農園 玉利 泰宏さん

地域おこし協力隊 三浦 恭子

曾於市にスゴイ人はたくさんいるけど、まずはある新しい畜産をやっているスゴイ人

手作りの発酵飼料で育った豚肉は、甘味や旨味を感じやすく、さっぱりとした食感です！



たまり農園は、飼育から営業まで、すべて玉利さん一人で運営しています。

また、「土着菌」による発酵は、排泄物の処理にも使われており、微生物が速やかに分解するため、畜舎特有の悪臭が出にくく、環境にやさしいものとなっているそうです。

「畜産のこれから」を新しい視点で考える玉利さんのお話。私も「曾於市のこれから」を広い視野で考えなければと、とても勉強になりました。

そうして、おからや米ぬか、規格外サツマイモなど普通なら廃棄になってしまいうような食材を集めて、豚のエサにすることに。ただ、そのままエサにしても日持ちがしないため常備には向きません。そこで玉利さんは「土着菌」をつかった発酵飼料を独自で開発します。この飼料は保存がきくだけでなく、肉質の向上にも効果がありました。

玉利さんは、末吉町にある「たまり農園」を営む養豚農家さんです。以前は外食企業に勤務していましたが、そこで鹿児島島の良質な肉に感動し、自身でも畜産物生産をしたいと決意。18年前に両親の故郷で「畜産のまち」である曾於市にやってきました。

やってきたはいいが、豚の飼い方なんてわからない状況。そこで地域の人たちに細かなことから教えてもらい、新規就農者として15年前自分の農場を開きます。

「これからの畜産のためには、環境にも配慮しながらその土地らしさのあるものをつくっていかないと、と思っただけです。なので、地元で手に入る食材をエサに再利用して豚を育てようと考えました」

戸籍の窓

10月受付分

戸籍の窓では、各支所市民課で掲載依頼をいただいた方のみ掲載しています。
(※敬称略)

結婚おしあわせに

財部

氏名住所
長谷川 大樹 田代
西郷 智美 三股町

誕生おめでとう

末吉

保護者

泉	北村	田崎	牧	東光	帆西	瀬戸口	岩見	隈元
辰紀	富明	敬祐	陽介	真由美	翔平	浩明	和樹	寿史
結斗	翔斗	峻太郎	晃生	悠真	颯斗	陽斗	英志	蓮翔
男	男	男	男	男	男	男	男	男
湯之尻	川内下	菅渡	高松	通山	南法楽寺	小倉	内門	菅渡

大隅

保護者

東江	勝目	原田	湯前	岡別府
祐治	竜一	祐紀	翔太	功也
航汰	稀	紀	龍翔	京
男	男	男	男	女
八合原	東桜ヶ丘	月野住宅	東旭ヶ丘	河原

財部

保護者

猿渡	今西	大川内
絵里	信洋	秀臣
陸	悠陸	鈴
男	男	女
中正ヶ峯	ぼたるヶ丘	西村

おくやみ

末吉

氏名住所

北別府	大形	富永	中蘭	脇田	宮里	橋口	坂口	稲留	戸田	中吉	岡田	橋口	田上	園田	隈元
晃夫	タミ	スエ子	スミエ	篤雄	恭勉	實男	ヨシ	ヨシ	ミツ	テル	ノブ	英子	武光	善助	サダ子
92歳	97歳	96歳	85歳	93歳	81歳	89歳	89歳	79歳	90歳	84歳	79歳	94歳	78歳	90歳	84歳
掛原	植木下	中園	石之脇	上内	国原	新地	和園	中田	祝井	森田	湯新	湯新	下新	棚新	湯之尻

大隅

氏名住所

大田	向窪	若松	榮徳	富窪	若松	永吉	松留	蘭田	石井
トモ	トモ	増典	治典	健次	純雄	美幸	盛幸	トシ	民子
89歳	82歳	81歳	55歳	84歳	87歳	61歳	81歳	93歳	97歳
川内	高松	寺西	寺田	白田	久保	前保	新保	久保	宮原

財部

氏名住所

米満	東園	福留	中西	坂口	大原	小原	有馬	村中	吉元	上野	渡邊
純男	ミツ子	ナリ子	優子	小夜子	ミヨ子	オクミ	スミ	健藏	一文	春忍	夫
89歳	91歳	83歳	78歳	84歳	77歳	88歳	87歳	87歳	82歳	79歳	83歳
片平	島中	田平	水ノ手	南須	中須	本通	上大川	正原	平野	小野	八代

※「住所」は行政区名・集落名を含みます。

編集後記

早いもので、今年もあと1カ月となりました。広報紙担当3年目の私にとってこの1年は『変化』と『進化』の年になりました。今まで1人で作成していたのが2人体制になり内容が充実！そして紙面の全面リニューアル！原稿の締め切りに追われる日もありますが、作り上げたときの達成感がすべてを忘れさせてくれます。1月号からの市報もご期待ください！（鶴巢）

2016年は曾於市にやって来た年で、まだ9カ月しか経っていません。東京にいた時は1年ってあっという間だったのにと不思議に思っていたのですが、「特別な出来事が多いと時間は長く感じられる」という話を聞きました。曾於市で特別な出来事をたくさん経験させていただいた1年だったのだと思います。年末に向けてますます寒さも厳しくなりますが、皆様どうぞ良いお年をお迎えください。（三浦）

日曜・休日在宅・薬局当番医

市外局番：末吉・財部・都城方面は 0986 大隅は 099 です

曾於市管内		都城市・北諸県郡管内		
月/日	在宅・当番医・薬局	電話番号	在宅・当番医・薬局	電話番号
12 / 4 (日)	<ul style="list-style-type: none"> 未【内】中島病院 大【内】昭南病院 未 栄米薬局 大 コトブキ薬局 	76-1065 482-0622 76-4240 471-2720	<ul style="list-style-type: none"> 【小・内】城南病院（大王町） 【内・呼・リウ】松山医院（上川東） 【内】瀬ノ口内科放射線科医院（都原町） 【消・外・内】安藤胃腸科外科医院（豊満町） 【整・リハ・リウ】池之上整形外科（上川東） 【産・婦】中山産婦人科医院（前田町） 	23-2844 24-1046 25-7780 39-2226 23-2311 23-8815
12 / 11 (日)	<ul style="list-style-type: none"> 大【内】加藤内科クリニック 財【内】財部中央病院 財 財部調剤薬局 	482-0162 72-1234 72-1110	<ul style="list-style-type: none"> 【内・小】有馬医院（上長飯町） 【内】ベテスダクリニック（年見町） 【内・消・リハ】大橋クリニック（庄内町） 【脳・外】柳田病院（東町） 【外・胃・内】どいクリニック（上東町） 【眼】ふたみ眼科（都北町） 	23-2610 22-1700 37-0539 22-4862 22-1825 38-5532
12 / 18 (日)	<ul style="list-style-type: none"> 大【内・整・外・肛】津曲胃腸科整形外科 財【内】財部記念病院 大 豊米調剤薬局 財 まごころ調剤薬局 	482-0241 72-1000 482-5775 72-0745	<ul style="list-style-type: none"> 【内・小・外】原田医院（郡元町） 【循・内】村上循環器内科クリニック（宮丸町） 【内】ゆうクリニック（広原町） 【外・整】吉松病院（蔵原町） 【形・皮】いき形成外科ひふ科クリニック（年見町） 【産・婦】北原医院（北原町） 	26-3330 25-2700 46-6100 25-1500 45-0020 22-4133
12 / 23 (金・祝)	<ul style="list-style-type: none"> 未【耳鼻】末吉中央クリニック 未 末吉薬局 未 きらら薬局 	76-3387 76-0149 76-2600	<ul style="list-style-type: none"> 【内・小】久保原田中医院（久保原町） 【循・内】鶴木循環器内科医院（花繰町） 【内】田中隆内科（三股町） 【脳外】都城フォレスト・クリニック脳神経外科（下川東） 【整形・形成】もちお蛸原医院（蓑原町） 【心内・精・神内】たき心療内科クリニック（若葉町） 	22-7700 26-0008 52-0301 80-4313 21-5355 46-9191
12 / 25 (日)	<ul style="list-style-type: none"> 大【内】昭南病院 大 コトブキ薬局 財【外・内】鯨島クリニック 財 中央薬局 	482-0622 471-2720 72-0777 72-2121	<ul style="list-style-type: none"> 【小・内】政所医院（高城町） 【内・胃・外】宮永病院（松元町） 【内】しげひらクリニック（神之山町） 【外・内】山路医院（山田町） 【整】ながはま整形外科（都北町） 【眼】小山田眼科医院（松元町） 	58-2171 22-2015 27-5555 64-3133 46-7188 22-0710

※ 12月29日以降の「日曜・休日在宅・薬局当番医」は、12月22日発行予定の市報そお1月号に掲載します。

※日曜日・休日在宅・当番医・薬局欄には、予定を掲載しています。変更になる場合がありますのでご確認ください。

※曾於市内の休日在宅医は曾於医師会のホームページでもご覧いただけます。

※都城市・北諸県郡管内の次の休日の救急診療機関は、電話でのテープ案内（☎0986-23-5555）を行っていますので、ご利用ください。また、宮崎県福祉保健部医療薬務課の「みやざき医療ナビ」でもご覧いただけます。（<http://www.e-navi.pref.miyazaki.lg.jp/qqport/>）

※曾於郡医師会夜間急病センター（午後7時～午前7時まで 365日年中無休）☎099-482-5899へ。

紹介状は必要ありません。

平成 28 年 7 月分医療費の状況

		対前年平均比	対県平均比
医療費総額	395,588,367円	-2.85%	-
7月末国保被保険者数	11,043人	-5.06%	-
1人当りの総医療費	35,823円	+2.33%	+4.48%
医療費総額/国保被保険者			

上記の表は、曾於市国民健康保険に加入している被保険者の1カ月の医療費の状況です。

医療費総額のうち、市(国保)は83.41%を負担しています。

※対前年平均比は平成27年度曾於市国保の1カ月平均値と比較

※対県平均比は平成27年度鹿児島県市町村速報医療費(1カ月平均値)と比較

人の動き

平成 28 年 11 月 1 日午前 0 時現在 (先月比)

総人口	37,570人	(-58)
男	17,601人	(-32)
女	19,969人	(-26)
世帯数	18,283戸	(-17)
出生	25人	死亡 68人
転入	42人	転出 57人