

# ふれあいプラザ だより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当 / 地域包括支援センター ☎ 2-5555

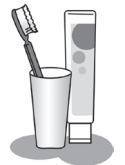
## もぐもぐ教室 (離乳食教室)

- ◆日時 9月16日(金) 10時～13時
  - ◆場所 ふれあいプラザ 栄養指導室
  - ◆対象 生後4・5ヶ月児の保護者
  - ◆内容 離乳食の実習と講話
  - ◆その他 教室の間、ボランティアさんが託児を行います。
- ※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(石井)まで

## いい歯ピカピカ教室 (幼児歯科健診)

- ◆日時 9月7日(水) 14時頃
- ※時間は申込み受付時にお伝えします。

- ◆対象 1歳～4歳児(年少児童まで) ※ただし、1歳未満でも生歯6本以上あれば受けられます。
  - ◆申込期間 9月1日(木)～当日の午前中まで
  - ◆内容 歯科健診・フッ素塗布・個別相談・歯磨き指導(初回参加者)
  - ◆持ち物 母子手帳、幼児歯科健診受診券、歯ブラシ(初回参加者)
- ※お申し込みやお問い合わせは、健康増進担当(小椋)まで



## 献血にご協力を!!

- ◆16歳～64歳の方は、ご協力をお願いします。
- ◆日にち 10月4日(火)
- ◆上土幌町役場前 10時～11時30分
- ◆13時～14時30分
- ◆電源開発(株)上土幌電力所前 15時～16時



## 介護予防講演会 「若い支度」講座

- ◆日時 10月6日(木) 14時～16時
  - ◆場所 山村開発センター 大ホール
  - ◆講師 (財)長寿社会開発センター 常務理事 石黒秀喜氏
- ※お問い合わせは、地域包括支援センター(塩沢)まで

## 生教育基盤整備事業が行われました

7月12日・15日に、上土幌中学校で生教育授業が行われました。中学3年生の39名が妊婦体験をしたり、妊婦さんたちから直接お話を聞いたり、赤ちゃんたちと触れ合うなどの体験を通して、自分たちの命の尊さについて学びました。



肺がん検診はふれあいプラザで同時に受けられます!

## 65歳以上の方の結核健診

- ◆対象者 65歳以上(昭和22年3月31日以前生まれ)

## 40歳以上の方の肺がん健診

- ◆対象者 40歳以上(昭和47年3月31日以前生まれ)
  - ◆料金 400円。喫煙歴の長い方は、希望により喀痰による肺がん検診(600円)も受けられます。
- ※生活保護世帯は無料。確認のために「保護決定通知書」をご持参ください。

### ◆受診日時・場所

月日	会場	時間
9月12日(月)	ふれあいプラザ前 (肺がん健診も同時実施)	14:00～18:00
9月13日(火)	西地区集会所	9:10～10:00
	生きがいセンター前	10:20～11:30

※受ける時の服装は、薄い無地の服装で、ボタンやホック類の無いもので、ネックレス類は外しましょう。  
 ※次の方は結核検診、肺がん検診の必要はありません。  
 ①定期的に病院で胸部レントゲン写真を撮っている方。  
 ②人間ドックや巡回ドックなどで胸部レントゲン写真をすでに撮った方、また予定のある方。(平成23年4月～平成24年3月を1年と区切ります)

※お問い合わせは、健康増進担当(河野)まで

## 大腸がんクーポン券を送付します!

### ◎無料クーポン券に該当する方

- 40歳(昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生)
- 45歳(昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生)
- 50歳(昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生)
- 55歳(昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生)
- 60歳(昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生)

### ◎無料クーポンが利用可能な検診

町の実施する巡回ドックや人間ドック

◎対象者の方へ8月下旬に送付する予定です。

※お問い合わせは、健康増進担当(浅井・岸)まで

# 過去に結核にかかった ことのある方はご用心！

## 結核の基礎知識

### ■ 結核とは？

結核菌が原因となり主に肺に炎症をおこす病気

### ■ 結核菌はどのようにうつるの？

結核患者の咳やくしゃみで飛び散った結核菌を直接吸い込むことによって感染

### ■ 結核の症状は？

2週間以上続く咳、微熱があれば結核を疑います。

### ■ どんな人が結核にかかりやすいの？

過去に感染した人、自覚症状はないが肺のレントゲン写真で結核の跡があると言われた人、治療したことのある人の肺の中では、結核菌が冬眠状態で押さえ込まれています。

ひとたび体の抵抗力(免疫力)が低下すると、いつでも暴れだします。過去に結核が流行して感染経験のある高齢者に再発者が多く、新たに発見された結核患者数は全国で24,170人(平成21年)で、70歳以上が約半数を占めています。

## 予防にはどうしたらいいの？

■ 栄養、休養、運動による体力維持、規則的な生活で健康を保持しましょう。

■ 2週間以上続く咳、微熱があれば結核を疑い内科に受診しましょう。 ※ほとんどが受診によって発見されています。

■ 過去に結核にかかったことのある方は受診しましょう。ご家族の方が気づいたら受診を勧めましょう。

■ 65歳以上の方は、年1回は結核検診を受けましょう。 ※病院や健診で胸のレントゲン写真を撮った方は必要ありません。

■ 咳エチケットを守りましょう。本人、大切な家族や周囲の人を守るマナーです。

▽咳、くしゃみが出たら、マスクを着用しましょう。マスクがない場合はティッシュなどで口と鼻をおおい、他の人から顔をそむけ、1m以上離れましょう。▽鼻水や痰などを含んだティッシュ等は蓋付きか密閉した物に入れて捨てましょう。

▽咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

※お問い合わせは、健康増進担当(河野)まで

## お口元気に、歯つらつ教室

専門の先生からお口の健康と管理方法を一緒に学び、心豊かな生活を実践してみませんか？

◆講師 上土幌歯科クリニック

山本歯科医師・歯科衛生士

◆対象者 65歳以上(上土幌在住)

◆場所 ふれあいプラザ ◆参加費 無料

◆申込期限 9月1日(木)【先着順】

◆持ち物 タオル・筆記用具・普段使っている歯ブラシ・手鏡(貸出可)

### ◆日程・内容

9月8日(木)	13:30 ~ 15:30	「いつまでも美味しく食べる為に」
9月15日(木)	13:30 ~ 15:30	「お口の中を確認してみよう！」
9月29日(木)	9:30 ~ 11:00	「唾液って大切?! 口腔内乾燥を予防しよう」
10月13日(木)	9:30 ~ 11:00	「飲み込む機能が低下するのはなぜ? 肺炎予防」
10月27日(木)	9:30 ~ 11:00	「噛む、飲み込む、話す・口の機能の鍛え方」
11月10日(木)	9:30 ~ 11:00	「これからも元気に健口生活を続けていくために！」

※お申し込みやお問い合わせは、地域包括支援センター(佐藤)まで

ふれあい

元気

プラザこらね

## 運動不足≦肥満≧ウォーキング

今月の担当 地域包括支援センター長 鷗橋浩行



朝早く起きるといろいろな発見があります。日常では見ることが出来ないような珍しい動物や鳥との出会いがあったり、作物の作付から花の開花、そして収穫された後を眺めていると、農家の方の仕事の大変さや収穫の喜びまでも見ることができるようになります。

朝早くウォーキングをしている人たちは、とても健康そうにいきいきと歩いていきます。ウォーキングをする目的はいろいろあると思いますが、自分の足で歩くことができる幸せを一步一步感じながら、これからはウォーキングを続けていこうと思っています。

過去の健診では、肝機能障害・脂肪肝・多血症・糖代謝異常・脂質異常症・肥満と毎回のように先生と保健師に指摘を受け続けてきました。しかし、今年の健診では、体重が3kgほど減っていたこと、基準値を超えて上がり続けていた数字が、初めて全ての項目で下がったのです。そのようなことから肥満とは書かれず、また、逆に「この良い結果を維持してください」と言われました。

それはなぜか? 自分でもよく続けられていたと思いますが、毎日、朝6時から1時間程度のウォーキングを行っています。3年ほど前に交通事故に遭ったことが原因で少し足が悪くなったこともあり、それまで以上に運動不足となり、60kgくらいだった体重が68kgとチビデブ状態となってしまいました。50歳を過ぎて体力の衰えを感じたこと、食事をうまく感じなくなったこともウォーキングを始めるきっかけとなりました。