

在宅医療・介護連携講演会のご案内

～元気な時から知っておきたい 看取りと死への備え～

昨年好評だった「看取り」に関する講演会を今年も行います。

「病院死・施設死」が当たり前になり、「死」に直接触れる機会が少なくなっていますが、誰にでも必ず「死」は訪れます。死は、恐怖や悲しみの対象でしかないのでしょうか。生前に「死」について語る事は縁起でもない事なのでしょうか。この機会に、是非一緒に考えてみませんか。

- ◆対象者 上士幌町民
- ◆日時 3月11日(困) 13:30～15:00
- ◆場所 ふれあいプラザ 研修室
- ◆テーマ 「死は縁起の悪いこと？」
- ◆参加料 無料
- ◆講師 日本看取り士会 帯広研修室
看取り士 中島 千晴氏
- ◆定員 35名(定員になり次第、申し込みを締め切ります)
- ◆申込 必要 3月1日 9:00開始
- ◆その他 まなびの森対象事業です

お申し込みは上士幌町地域包括支援センター(☎2-5555)まで

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

いっ歯ピカピカ教室
(幼児歯科健診のご案内)

- ◆日時 3月9日(火) 13時50分～
- ※時間は申し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。
- ◆定員 21名
- ◆申込期限 3月8日(月)午前まで
- ※定員に達し次第受付を終了します
- ◆内容 歯科健診・フッ素塗布
- ◆持ち物 上士幌町の健康手帳
- ※お持ちでない方は申込時にお知らせください
- ◆場所 ふれあいプラザ
- ※お申し込みやお問い合わせは、ふれあいプラザ(☎2-4128)まで。

3月は自殺対策強化月間です

- いつでも だれでも どこでも
- 変化に気づく
- じっくりと 耳を傾ける
- 支援先につなげる
- 温かく見守る

【相談先】◎厚生労働省 まもろうよ ころろ <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>
◎町の相談場所「心の相談日」 第2・4水曜日 8:30～17:15 (ふれあいプラザ)

栄養コラム

LDL(悪玉)コレステロールについて

LDL(悪玉)コレステロールを知っていますか?人間の体内にある脂質(あぶら)の一種で、血液検査をすることでその量を知ることができます。数値が正常範囲内であれば問題ありませんが、LDLコレステロールが増え過ぎてしまうと、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる重大な病気につながる動脈硬化を起しやすくなるので発症予防が大切になります。

LDLコレステロールの働き

LDLコレステロールは細胞膜、ホルモン、胆汁酸などの材料になるので、なくてはならないものです。しかしLDLコレステロールが増え、血液の中で余ってしまうとLDLコレステロールが血管の壁の間に潜り込み、動脈硬化の原因になってしまいます。

○食事の注意点

- ◆食べ過ぎ、飲みすぎではありませんか?
→特に、牛豚肉の脂身、ハムなどの肉加工食品、洋菓子、チーズや高脂肪アイスは脂質が多く含まれているので、コレステロールを上昇させます。また、飲酒時は食欲が出て食べ過ぎになりやすいので、お酒は適量を守りましょう。
- ◆ストレスを溜めていませんか?
→「ストレス」を受けたときに分泌されるホルモンは、コレステロールを増やす作用があります。質の良い睡眠などで適度にストレス発散させ、溜めこまないようにしましょう。
- ◆遅い夕食・夜食を食べていませんか?
→就寝1時以内に食べてしまうと、肥満につながります。肥満は血液中の脂質に悪影響を及ぼすので、就寝2時間前には食べ終わるようにします。
また、栄養バランスの良い食事をとることも大事です。LDLコレステロールを下げる働きのある、下記の食品を組み合わせて食事を取りましょう。

LDLコレステロールを下げる食品

食品名	メニュー例	効果
野菜・キノコ・海藻類	具沢山シチューなど	野菜・きのこ・海藻類に含まれる食物繊維がコレステロールの吸収を緩やかにする働きがある
大豆製品	湯豆腐など	大豆製品に含まれる大豆たんぱくには、血中コレステロールを低下させる働きがある
青魚	青魚の刺身など	青魚に多く含まれるEPA(不飽和脂肪酸)が血液をサラサラにし、LDLを減らす働きがある

成人歯科健診のご案内

- ◆対象 令和3年3月31日時点で、40歳、50歳、60歳、70歳の方※個別にご案内しています
- ◆内容 健康診査(う歯、歯石、歯周疾患、その他)、歯科指導など
- ◆受診可能な医療機関 上士幌クリニック ☎212243 塚本歯科医院 ☎212532
- ◆料金 500円※生活保護世帯は無料
- ◆受診期間 令和3年3月31日まで
- ◆受診の流れ ①右記いずれかの歯科医院に直接連絡し、健診を受ける日時を予約します
- ②4月に対象者に送付された受診券、問診票、保険証、健診料金を持参し、予約した歯科医院で歯科健診を受けます
- ※対象となる年齢で受診券がない方は、発行いたしますので、ふれあいプラザまでご連絡ください

妊娠を希望されるご夫婦に、風しん予防接種費用を助成します

【問合せ】健康増進担当 ☎01564-2-4128

対象者	内容	接種方法
妊娠を希望する女性および夫。風しん抗体の不十分な妊婦の夫。 (風しん罹患歴または風しん予防接種2回接種歴が明らかな方、妊娠中および現在妊娠している可能性のある女性を除きます)	予防接種(麻しん風しん混合ワクチン) ※妊娠を希望する女性は、予防接種後2か月の避妊が必要です。	①役場保健福祉課健康増進担当(ふれあいプラザ)に申し込みます。 ②町から「風しん等予防接種依頼書」「予防接種予診票」を受け取ります。 ③町内医療機関へ予約し、②の書類を提出し接種をします。
実施場所	費用	持ち物
町内医療機関(上士幌クリニック・はげあん診療所) ※町外の医療機関で受けた方は助成の対象になりませんのでご注意ください。	予防接種費用10,080円全額を町が負担します。	町が発行した「風しん等予防接種依頼書」「予防接種予診票」を当日ご持参ください。

風疹抗体検査及び風疹定期接種追加的対策の対象の方へ

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性に、風しん抗体検査及び風しん定期予防接種のご案内をしております。対象の方は風疹抗体検査を無料で実施し、抗体価が低ければ予防接種を無料で実施することができますのでご利用ください。