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

献血にご協力ください

献血を次のとおり行いますので、多くの方の協力をお願いします。

◆**日　時**　6月13日(月)
◆**場　所**　◇上士幌町役場前　10時～11時30分
13時～14時30分
◇上士幌町農協事務所前
15時～16時
◆**対　象**　16歳～69歳の方
※65歳以上は献血経験者のみ
※200㎖献血は一日の受け入れに制限があり、ご協力頂けない場合もあります。
※問い合わせは健康増進担当(☎2-4128)まで

認知症(予防)カフェにっこり交流カフェのご案内

2月から延期になっていた講座です！
～今考える事・できること～
『人生の終い方講座』のご案内

・認知症になったらどうしますか？
・介護が必要になったらどうしますか？
・余命がわかった時、残りの時間をどう過ごしたいですか？
・お葬式はどうしますか？
・お墓や、お仏壇、遺品整理はどうしますか？

誰にでも平等に訪れる『老い』や『死』。ご自身の事、親御さんの事、「そのとき」は、まだまだ「先のこと」かもしれません。だからこそ「今」考えておきたい事、「今」できることがあるハズです。

この度、人生の最終段階のサポーターである中島千晴先生を講師にお招きし、終活や看取り、生前整理や遺品整理など…ご自身の経験を元にお話をお聞きします。

この講座をきっかけに、ご自身、そしてご家族の「過去」「現在」「未来」について考えてみませんか。

どうぞお気軽にお越しください。

◆**日　時**　6月15日(水)　13時30分～15時
◆**場　所**　ふれあいプラザ
◆**講　師**　中島 千晴 氏(看取り士、ご遺骨・エンディングサポート こすもストーリー代表)
◆**申し込み**　不要
◆**参加費**　不要
※お問い合わせは、地域包括支援センター(☎2-5555)まで

頭と体の運動!

「高齢者ⓔ(イー)スポーツ」参加者募集！

頭と体の運動！高齢者向けのｅスポーツに参加してみませんか？

ｅ(イー)スポーツとは、パソコンやテレビゲームをスポーツ競技として捉え、みんなで楽しんで行うものです。頭も体も使って楽しめるため、高齢者の介護予防にも効果的であるとして、注目されています。

７月から高齢者ｅスポーツ事業がスタートいたしますので、参加者を募集しています。

◆**対 象 者**　60歳以上でテレビゲームや運動に興味関心がある方
◆**開　　催**　毎週水曜日9:10～10:10と10:30～11:30の各１時間を単位とする２クラス開催
◆**開催期間**　３か月間を１クール
（１クール７月～９月、２クール10月～12月、３クール１月～３月）
◆**定　　員**　１クール（３か月間）12名
◆**利 用 料**　今年度は体験期間中により無料（終了後に簡単なアンケート等にご協力いただきます）
◆**場　　所**　ふれあいプラザ研修室
◆**申込期間**　６月１日（水）～６月17日（金）
◆**申 込 先**　地域包括支援センター　☎２－５５５５
◆**そ の 他**　申込が定員に達した場合は、他の介護予防教室等へ参加していない方が優先となりますので、次のクール開始までお待ちいただく場合があります。

成人歯科健診のご案内

成人の７～８割が罹患しているとも言われている歯周病は、歯の問題のみにとどまらず、脳卒中や心臓病、肺炎、糖尿病など、さまざまな疾患との関連が指摘されており、歯周病を早期に発見し治療することが、これらの病気の治療や予防にとても重要となっています。

上士幌町では、町民の皆さんが定期的に歯科健診を受けるきっかけとなるよう、対象となる方（個別にご案内しています）に健診料金を助成しています。口腔内の健康を通して生涯の健康を保つためにも、ぜひご利用ください。

対象者

令和５年３月31日時点で、40歳、50歳、60歳、70歳の方

年齢	生年月日
40歳	昭和57年４月１日から 昭和58年３月31日
50歳	昭和47年４月１日から 昭和48年３月31日
60歳	昭和37年４月１日から 昭和38年３月31日
70歳	昭和27年４月１日から 昭和28年３月31日

健診内容など

健診の内容	健康診査（う歯、歯石、歯周疾患、その他）、歯科指導など
受診できる医療機関	上士幌歯科クリニック　☎２－２２４３ 上士幌町字上士幌東４線241番地
	塚本歯科医院　☎２－２５３２ 上士幌町字上士幌東３線237番地
健診料金	生活保護世帯以外　500円 生活保護世帯　無料
受診期間	令和５年３月31日まで
受診の流れ	①上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

※対象年齢で受診券の無い方は、健康増進担当（☎2-4128）までご連絡ください

健康な歯をいつまでも

６月４日～10日は『歯と口の健康週間』です。この機会に自分の歯の健康管理を見直しましょう。すでにむし歯や歯周病にかかっている人は、そのまま放置せずに歯科医の治療を受けましょう。

歯を失う最大の原因は「歯周病」

「歯周病」は、歯を支えている歯肉やあごの骨が徐々に破壊されていく病気です。

日本では歯周病で歯を失う人が多くなってきており、特に高齢者になると歯周病で歯を失う比率が高くなります。

歯周病と病気の深い関係

歯周病の影響は、口の中だけにとどまりません。歯周病の原因となる菌やその菌が作る毒素が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかっています。

●*歯周病の原因菌が血管に入ると血糖値をコントロールするインスリンの働きが悪くなり、糖尿病を悪化させる。*
●*歯周病菌が血液中に入り込むと、動脈硬化の原因に。狭心症や心筋梗塞、脳梗塞になる恐れも。*
●*高齢者の死亡原因第１位である肺炎。免疫が低下している高齢者では誤って飲み込んだつばに含まれる歯周病菌が誤嚥性肺炎を引き起こす。　など*

歯の本数と食べ物の関係

残っている歯が多いほど、食べられるものの種類が多くなります（右表参照）。

生涯の健康を支えるため、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標に、ていねいに歯をみがいたり生活習慣を見直すことはもちろん、定期的に歯科健診を受診しましょう。

上士幌町では、40歳、50歳、60歳、70歳（Ｒ５.３.31の年齢）の方を対象に、500円（生活保護世帯は無料）で歯科健診を受診することができます。対象の方には個別にご案内をしていますので、ぜひご利用下さい。

おいしく食べるために必要な歯の本数	
18～28本	フランスパン、酢だこ、いかの刺身、するめいか、たくあん、堅焼きせんべい
６～17本	きんぴらごぼう、せんべい、豚肉（薄切り）、かまぼこ、れんこん、おこわ
０～５本	うどん、なすの煮つけ、バナナ

栄養コラム

脳の変調（炎症）をケアする方法

前回の広報では、脳の変調を引き起こす原因に、【『異性化糖』、『飽和脂肪酸』の摂り過ぎ】があることをお伝えしました。今回は、脳の変調をケアする方法についてお伝えします。

○脳の変調をケアするためには、腸内環境を整えることが大切

皆さんは腸内細菌をご存知でしょうか？私たちの腸の中には、腸内細菌が住みついていて、腸内での働き方の違いによって善玉菌、悪玉菌、日和見菌に分かれています。

脂肪や糖質の多い食事、ストレス、不規則な生活が続くと悪玉菌が多くなり、太りやすい体質、血糖値が上がりやすい体質に変わるため、悪玉菌より善玉菌が多い腸内環境に整えることが大切です。

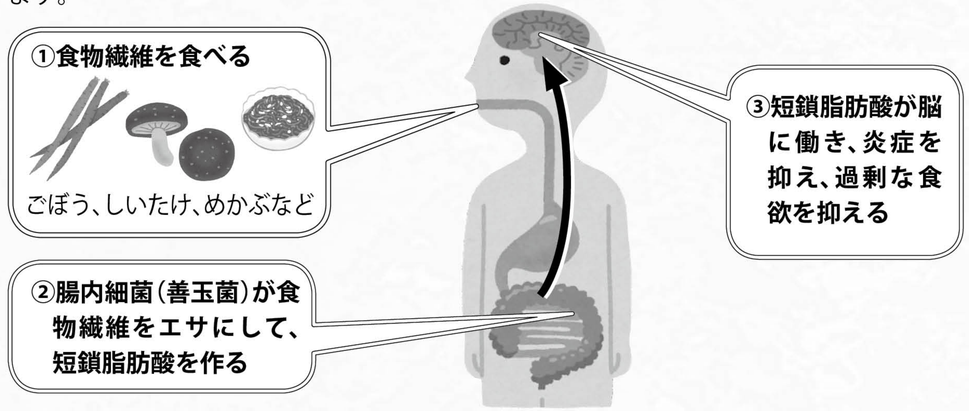
○善玉菌・短鎖脂肪酸が食べすぎを防ぐ

善玉菌は定着することが難しいのですが、善玉菌が多く含まれる発酵食品や善玉菌のエサになる食物繊維を多く含む食品を毎日とることで増やすことができます。

また、腸内細菌（善玉菌）は食物繊維をエサにして『短鎖脂肪酸』を作ります。

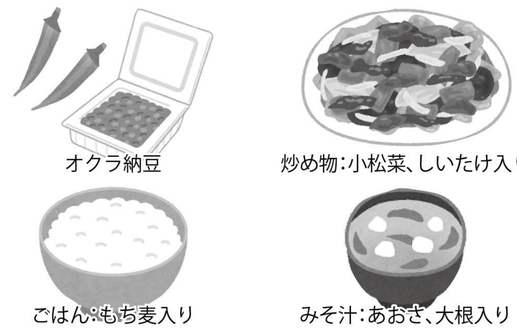
腸で作られた『短鎖脂肪酸』は、腸と密接な関りがある脳に働き、脳の炎症を抑え、過剰な食欲を抑えます。

つまり、発酵食品や食物繊維を食べることでレプチン（広報３月号参照）がきちんと働き、食べ過ぎたときに満腹感を感じられるようになり、食べ過ぎを防げるようになります。



善玉菌を増やす食品	
善玉菌が多く含まれるもの：発酵食品	納豆、みそ、塩こうじ、ヨーグルト、ぬか漬けなど
善玉菌のエサとなるもの：食物繊維（野菜、キノコ類、海藻類）	ごぼう、オクラ、めかぶ、玉ねぎ、切り干し大根、しいたけなど

【善玉菌・短鎖脂肪酸を増やす食事の例】



ご活用ください！

「認知症初期集中支援チーム」がサポートします

認知症初期集中支援チームとは？

北海道から指定を受けている認知症疾患医療センター（大江病院）の職員（医師・社会福祉士・看護師）と地域包括支援センター職員により構成され、相談を受けた後、家庭訪問による面談を行い、その結果から支援の方向性をチーム員で検討し、ご本人やご家族の自立した生活のサポートを行います。

対象となる方

40歳以上で在宅生活をしている認知症の方や認知症が疑われる方で、以下のいずれかに該当する方

・認知症の診断を受けていない、または中断している。
・医療サービスや介護サービス等を利用していない、または中断している。
・何らかのサービスを利用しているが、認知症による症状が強くどのように対応してよいか悩んでいる、困っているなど…。

サポートの流れ

まずは相談！
地域包括支援センター（ふれあいプラザ内）へご相談ください。

認知症初期集中支援チーム

・家庭訪問
・必要に応じて専門医療機関への受診の促しや調整
・かかりつけ医との連携
・必要な医療や介護サービスの検討
・認知症の症状に沿った対応や経過予測についての助言

その後は、適切な医療や介護サービスへつなげるため、**関係する機関などへ引継ぎ**を行います。

上士幌町認知症初期集中支援チーム員

◆サポート医
・医師　大江　徹（大江病院）

◆医療職
・看護師　種村　里香（大江病院）

◆福祉職
・社会福祉士　大江　巌（大江病院）

◆地域包括支援センター担当職員

※お問い合わせは、地域包括支援センター（☎2-5555）まで