

保健だより



6月4日～10日は

歯の衛生週間

歯については、「上島町健康づくり計画」でも取り上げられており、健康づくりに大切な一つです。

この機会に、家族や自分の歯や口の中について考えてみましょう。

■子供の歯の大切な役割

どうせ生えかわる歯だからと、考えなくてください。

子供の歯は消化器官の一部です。噛むということは、顎の発育や、頭や脳の発育等に重要な影響を与えます。



虫歯が痛くてよく噛めない、歯が溶けてしまつて噛もうとしても噛めない、成長していく体や心にも重大な影響を及ぼします。

■何本の歯で食事や会話をしていますか？

歯は、「食物の摂取」だけでなく、食べ物を味わうことや会話を楽しむことなど、健やかで豊かな生活を送る上で、大きな役割を果たしています。歯を失うことは、生活の質の低下を招き、健康寿命にも影響を及ぼします。

歯は年齢と共に失っていくといわれています。特に40歳を境に急激に減り始めます。40歳で28本（全部）生えそろっていたとしても、50歳で25本前後、60歳後半で20本前後、70歳後半で10本前後、80歳を超える頃にはほぼ全部抜けてしまう人が60%近くいるのが現状です。

■20代から始まる歯周病

歯を失う原因の50%が歯周病で、その歯周病は20歳後半で8割近くの人がかかっているといわれています。歯周病予防するにはブラッシングが大切です。歯ブラシやフロスなども使い丁寧に磨きましょう。また、年に1回は歯科健診を受けましょう。

■高齢者のデンタルケア

歯が抜けたままの状態や、自分の歯でしっかりと噛めない、入れ歯が合

わなかったり等の症状が重なると、食べることが億劫になってきます。満足に食べれない状態が続くと栄養状態の悪化により体力の低下、病気や感染に対する抵抗力が弱まります。残っている自分の歯を大切に、歯や口、入れ歯の手入れをし、健康で生き生きとした生活を楽しみましょう。

■1本でも多く残す努力を

一生自分の歯で食べるためには、歯の喪失を防ぐことが非常に重要です。

『6024』（60歳で24本以上歯を保つ）、『8020』（80歳で20本以上歯を保つ）を目標に自分の歯の健康を考えましょう。

歯の衛生週間



「上島町健康づくり計画」

《乳幼児期》

《児童・生徒期》

《青壮年期》

《中高年期》

目標

いい歯でよくかもう

丈夫なからだをつくろう
規則正しい生活をしよう

自己の健康管理をしよう

自分の身体を知る

私・家族ができること

・親子一緒に歯みがきをする
・仕上げみがきをする
・定期的に歯科健診を受ける

・歯の大切さを知り、歯みがきの習慣を身につける

・1年に1回は健診を受ける

・歯の手入れをする

各ライフステージの歯に関することを抜粋

※《世代共通》に関しては、各年齢のライフステージを参照する

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 77-3698

★生名サブセンター TEL 74-0921

★岩城サブセンター TEL 74-0755

★魚鳥窓口 TEL 74-1120

地域包括支援センターでは こんな仕事をしています

平成19年4月に上島町地域包括支援センターが設置され、約2年が経過しました。今年度からは保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士の3職種が配置され、互いに連携をとりながら総合的に高齢のみなさんを支えています。

今月は地域包括支援センターの業務内容について改めてご紹介しますので、積極的にご利用ください。

地域包括支援センターの主な業務

①総合相談支援業務

高齢のみなさんやその家族の方のさまざまな相談に応じ、必要なサービスや制度につなげます。

②介護予防ケアマネジメント業務

その方の状態に合わせた介護予防事業や介護予防サービスが利用できるよう計画を作成し、自宅で自立した生活が続けられるように支援します。

③権利擁護業務

高齢のみなさんが安心していきい

きと暮らすために、みなさんの持つ様々な権利を守ります。成年後見制度の紹介や、虐待の早期発見・対応に努めます。

④包括的・継続的ケアマネジメント業務

みなさんを支える地域のケアマネジャーの支援のほか、高齢のみなさんにとってより暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワーク作りに入れます。

介護者交流会開催のご案内

上島町地域包括支援センターでは、介護者の支援を目的として、介護教室や交流会（上島町合同・地区別）等を実施しています。今回は、6月に開催する介護者交流会（上島町合同）を紹介いたします。

この事業は、高齢者を介護している家族相互の交流等により心身のリフレッシュを図ることを目的として開催しています。介護は、いつまで続くか分からないことや24時間休みがないことから、介護している人のほとんどがストレスを抱えているといわれています。ストレスを抱え込まず、悩みを共有しあうことで気分がすっきりすることも大いにあります。ぜひご参加ください。

〔日 時〕平成21年6月30日（火）

10時10分土生港集合

〔目的〕尾道市瀬戸田町

〔内容〕グループホーム・高齢者専用賃貸住宅見学

〈申込先〉

平山美術館見学
昼食・情報交換等
6月10日（水）までに各地区地域包括支援センターまで申込みください。

※土生港までの旅費、昼食代・入館料（2千円程度）は自己負担ください。

6月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

〔弓削保健センター関係〕TEL 77-3700

- 健康相談 9:30～10:30 9日（火）引野集会所 16日（火）中郡浜都集会所
- 地域リハビリ（おたっしゅクラブ）10:00～11:30（19日のみ）10:30～12:00
17日（水）佐島栗手中央集会所 18日（木）久司浦集会所
19日（金）保健センター 25日（木）下弓削中央集会所
- 精神デイ・ケア 14:00～15:00 12日（金）保健センター
- リハビリ相談 9:30～11:00 8日（月）保健センター
- 乳幼児相談 9:30～11:30 10日（水）保健センター

〔生名保健センター関係〕TEL 74-0911

- 特定健診及びがん検診 8:00～14:00（12日のみ）8:00～10:30
10日（水）生名体育館 11日（木）・12日（金）保健センター
- 成人・老人健康相談 10:00～11:30（2日のみ作業療法士健康相談）
2日（火）3分団集会所 23日（火）西浦集会所
- 心の健康相談 10:00～11:30 30日（火）保健センター
- 作業療法士訪問指導（予約制）13:00～ 2日（火）生名地区内
- 地域リハビリ（お達者クラブ）10:00～12:30 17日（水）生名公民館 18日（木）西浦集会所
- いきいき体操教室 10:00～11:30 4日（木）保健センター
- まめつこ広場（開放日）10:00～12:00 8日（月）保健センター 22日（月）保健センター
- 歯みがき教室 10:20～11:20 8日（月）生名保育所
- 食中毒予防教室 13:30～14:30 16日（火）保健センター
- 上島町合同育児教室 10:00～12:00 26日（金）生名小学校体育館

〔岩城保健センター関係〕TEL 74-0755

- 特定健診及びがん検診 8:00～14:00（5日のみ）8:00～11:00 3日（水）～5日（金）保健センター
- 健康相談 10:00～11:30 11日（木）生活文化センター
16日（火）船越公民館 23日（火）海原公民館
- にこにこ広場 14:00～16:00 9日（火）北集会所 24日（水）保健センター
- 離乳食教室 10:00～11:30 10日（水）保健センター
- 保健センター開放日（乳幼児限定）9:00～12:00 24日（水）保健センター

〔魚鳥保健福祉センター関係〕TEL 74-1120

- 特定健診及びがん検診 1日（月）12:30～14:30高井神公民館 16:00～17:00保健福祉センター
2日（火）8:30～11:30保健福祉センター
- 歯の検診・相談 16日（火）13:00～16:45・17日（水）9:15～12:00保健福祉センター
- 作業療法士訪問指導（予約制）30日（火）魚鳥地区〔午前〕、高井神地区〔午後〕



上島町では、高齢になられてもいつまでも、安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも近所でお互いを助け合うようにしましょう。

食育なより

■保育所における食育

保育所の園庭では、今年も子ども達の植えたキュウリやプチトマトの苗が、元気に育っています。新年度のスタートと同時に、食育事業も始まりました。保育所では、
①食の楽しさ・大切さがわかる
②生活リズムをととのえる
という年間目標のもと、それぞれの園で食育活動に取り組んでいます。保育所や家庭での生活を通して、子ども達に様々な食体験をさせ、食への関心を高めること。規則正しい生活習慣の基本である「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを身に付けさせることを目指しています。

ナー、包丁やピーラーといった簡単な調理器具の扱い方を、時間をかけて



箸の持ち方などの日常の食事マ

繰り返し練習します。が、これらは保育所の食育教室の時間だけでなく、得るものでもありません。必然的に子どもが家事の手伝いなどをしていた時代と違い、保育所で初めて包丁や生卵を手にするなどという子も多く、家庭での経験不足感はありません。この食育事業が、親子で食への関心を持つきっかけになれば、と考えています。

また食育の一環として保育所では、管理栄養士がバランスを考えた町統一の給食献立を作成するほか、毎月、「きゅうしよくだより」を保護者に配布し、様々なテーマで情報発信を行っています。

健康推進課 管理栄養士



保健所からのお知らせ

愛媛HIV検査普及週間

6月1日(月)～7日(日)

心配するよりまず検査！受けようHIV検査

《夜間エイズ検査の実施》

【日時】 6月1日(月)

午後5時15分～午後7時15分

【場所】 今治市旭町1丁目4-9

今治保健所1階

(県東予地方局今治支局)

※血液検査は無料・匿名、結果は約1時間後にわかります。(ただし、検査結果が必要な場合は後日になります。)

※毎週月曜日午前10時30分～11時30分も実施しております。

【問合せ先】 TEL 0898-23-2500 (内線228)

食中毒予防教室のご案内

気温や湿度が高くなり、本格的な食中毒の季節を迎えます。食中毒を予防するための方法を改めて身に付けておきましょう！

【日時】 6月16日(火) 午後1時30分～2時30分

【場所】 上島町生名保健センター

【講師】 今治保健所 食品衛生監視員

【問合せ先】 上島町生名保健センター

TEL 74-0911

※申込みは不要です

平成21年度不正大麻・けし撲滅運動

法律により、麻薬原料となる『けし』は、「許可を受けて研究のため栽培する以外は、栽培してはならない」とされています。特に、個人の敷地内において発見した時には、保健所はその所有者に法令を認識していただき、所有者自らが除去するよう指導することとされています。※大麻・けしを発見したときは上島町各保健センターにご連絡ください。

