

保健だより

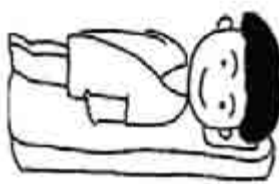


検診を活用しましょう

がん予防のために

■年に一度は検診を

皆さんは、町の検診や人間ドック等で、がん検診を受診されましたか？
がんは、日本人の死因の第1位で、がんにかかる人も年々増加しています。しかし、がんは予防や治療ができる病気です。早期に発見し、適切に治療することによって、治る可能性が高くなります。



一方、がんは初期には自覚症状が出にくい病気です。年に一度は検診を受け、ご自身の健康管理に役立てましょう。また、子宮頸がんなどのように、20歳代でも感染するものもあります。若い方も、積極的に検診を受けられることをおすすめします。

■生活習慣を見直そう

これまでの研究から、がんの原因の多くは、たばこや飲酒・食事など日常生活の生活習慣に関わるものと分かっています。がんは、生活習慣の見直しにより、予防できる病気です。

☆がんにならないための8か条☆

- ① 禁煙する
たばこを吸わない。人のたばこの煙を可能な限り避ける。
- ② 適度な飲酒
ビールなら1日に中ビン1本程度が適量。
- ③ 食塩は控えめに
食塩は1日に10g未満に。
- ④ 野菜・果物を食べる
野菜は毎食、果物は毎日食べる。
- ⑤ 熱い飲食物は避ける
熱いものは冷ましてから。
- ⑥ 運動を定期的に
適度に体を動かす習慣を。
- ⑦ 体重管理をしっかりと
日頃から体重を量り管理する。
- ⑧ 肝炎ウイルスに注意
感染者は治療を受け、未感染者は感染予防を心がける。

■こんな症状は要注意！

がんの危険信号

胃がん：胃の具合が悪く、食欲が無く、好みがかわたりしないか？
舌がん・皮膚がん：治りにくい潰瘍

（かいよう）はないか？
食道がん：飲み込む時につかえることはないか？

咽頭がん：声がかすれたりしないか？
子宮がん：おりものや不正出血はないか？

肺がん：咳が続いたり、たんに血が混じったりしないか？

大腸（直腸）がん：便に、血や粘液が混じったりしないか？

乳がん：乳房の中にシコリはないか？



■「健康づくり計画」では

上島町健康づくり計画においては、健診に関して各ライフステージごとに下記のような目標と個人が取り組むべき内容を掲げています。自分だけでなく、家族の健診結果も知り、お互いの健康管理に努めたいですね。

●「上島町健康づくり計画」より「健診」に関する項目（一部抜粋）

目 標	《児童・生徒期》	《青壮年期》	《中高年期》
	丈夫な体をつくろう 規則正しい生活をしよう	自己の健康管理をしよう	自分の体を知る
私・家族ができること	・ 健診結果をもとに自分の体を知る	・ 不調を感じたら早めに受診する。 ・ 1年に1回は健診を受ける。 ・ 健診結果を理解する。 ・ 生活習慣を見直し、改善の努力をする。	・ 継続的に健診を受ける。 ・ 自分の数値を知り、対処する。 ・ 普段から体重・血圧の管理をする。 ・ 家族で支え合う（家族の数値を知る）

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

★魚島窓口 TEL 74-1120

高齢者の口腔ケア

「口のお手入れを忘れずに」

口腔は『食べる』『話す』『呼吸する』『笑う』等、私たちの生活を健康で豊かなものにするためにとっても大切な器官です。口腔機能が十分な役割を果たせないと低栄養状態、脱水症、誤嚥、運動機能の低下といった全身に多大な悪影響を及ぼします。

しかし、加齢と共に歯や歯肉、顎、唾液腺、口腔粘膜など口腔機能は低下していきます。

加齢に伴う機能の低下は、完全に避けることはできませんが、正しいケアを行うことにより、ある程度、口腔の健康を保つことができます。ケアのポイントはこのとおりです。

①毎日の歯磨きを丁寧に!!

口腔ケアの基本は、歯磨きです。口の中に食べかすが残ったまま放置していると、虫歯や歯周病、口内炎の原因になります。食後、就寝前には歯磨きを行い、口の中を清潔にしましょう。

自歯の場合

一、歯ブラシは、人差し指1.5〜2本分のブラシの幅で、毛が真つ直ぐなものを選ぶ。

二、ぬらした歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に軽く当てて、小刻みに動かして磨く。

三、前歯の裏側は、歯ブラシを立てに、かみ合わせ面は、歯ブラシの毛先を直角にあてて磨く。

四、歯と歯肉の境目は、歯ブラシを斜めにあてて磨く。

入れ歯の場合

一、うがいをした大きな汚れを取り除き、入れ歯を取り外す。

二、うがいをした、歯茎についた汚れを取り除く。

三、流水しながら入れ歯専用歯ブラシで、入れ歯の歯茎にあたってゐる部分、人工歯の付け根の部分磨く。歯磨き粉は使用せずにブラッシングをする。

四、1週間に1

〜2回は入れ歯洗浄剤につけ洗浄する。

②舌、頬の内側を磨く

唾液の分泌が減少している高齢者の場合、口腔内の粘膜や舌には食べ物がついていたり、細菌が繁殖してゐたりします。うがいをした、口腔内を湿らせた後、柔らかい歯ブラシや舌ブラシで、頬の内側、舌をやさしくこすりましょう。



③唾液腺のマッサージ

口腔周辺には、たくさん唾液腺があります。食事前にマッサージをすることで唾液の分泌を促し、飲み込みがしやすくなります。

★人差し指から小指まで4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かって回す。

★親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳下のから顎の下まで5ヶ所くらい順番に押す。

★両手の親指をそろえ、顎の真下から手をつきあげるようにゆっくりグーッと押す。

④口腔体操

寝たきりで手や足を動かさないでいると筋肉や関節が硬くなります。これと同じように口、顎、顔、のど、筋肉も同様です。口を動かすことで、かむ力や唾液分泌が促されます。

★唇を突き出す→唇を横に引く

★頬を膨らます→すぼめる

★口を大きく開く→しっかり閉じる

★舌を出す→ひっこめる

⑤構音訓練

「かむ」「飲み込む」といった機能を促します。1日2〜3回はしましょう。

「ば・び・ぶ・べ・ぼ」「ら・ら・ら」「た・た・た」「か・か・か」「あ・あ・あ」「ばんだのたからもの」と発声練習をしましょう。

⑥定期的な歯科検診

定期的に歯科検診を受診し、歯の健康状態や入れ歯の状態を確認して

もらいましょう。

いつまでも自立した生活を送るためには、毎日の口のケアを行い、口の中を元気にしておきましょう。

『生活機能評価の結果説明会について』

上島町では、5月〜6月に特定健診及びがん検診を実施しました。その中で65歳以上（要介護認定者は除く）の方で、基本チェックリストの結果、生活機能の低下が心配される方に対し生活機能評価・検査を実施しました。

生活機能評価・検査の結果について、特定健診結果説明会にあわせ、地域包括支援センターから、説明会を行います。日時については、『7月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド』に掲載しています。ご確認ください。

また、生活機能評価の結果、介護予防が必要と判断された方には、心身の機能の維持・向上をめざし、近い将来介護が必要とならないよう、9月から運動、口腔ケア、栄養改善の講座のご案内をします。ぜひご参加ください。

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。住民の皆さんも近隣地に関心を持ち、助け合うようにしましょう。

食育なよい

「食べる」ということは人生のどのステージにおいても大きな関心事となります。食べることを大切にしたい人とそうでない人とは、健康面や人生の豊かさにおいてどれほどに差がでてくるのでしょうか。

今回は、妊婦さんを対象とした「プレママ相談」、赤ちゃんとお母さんを対象とした「離乳食教室」での食育について紹介します。

プレママ相談

最近では、赤ちゃんができてあまり体重が増えないお母さんが多くなっています。妊娠中に赤ちゃんに十分栄養がいきわたらず未熟児などで生まれた場合、その赤ちゃんは大きくなって生活習慣病になる確率が高くなり高いことがわかっていきます。お母さんは太りすぎず、赤ちゃんが十分に育つ食事の仕方について、食事バランスガイドを使っ



離乳食教室

3・4ヶ月児と7・8ヶ月児を対象に離乳食教室を実施しています。赤ちゃんの健康チェック、発達チェックと合わせて、お母さんに、簡単にできる離乳食の作り方を紹介します。7・8ヶ月の赤ちゃんには、離乳食を作って、その食べ方を確認します。

きちんとモグモグできているか、しっかりと食



べることができているかをみます。

上島町では、母子手帳交付時に、プレママ相談のご案内を、新生児訪問時に離乳食教室のご案内をしています。赤ちゃんが体内に芽生えたそのときから、健やかに成長できるようにと、見守り続けていきます。

離乳食教室に参加したお母さんが「これなら、私もやれる!」と、ニコニコしながら帰る姿が印象的です。

健康推進課 管理栄養士

7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

■健診結果説明会・特定健診保健指導

6日(月) 9:00~11:30 開発センター 13:30~16:00 保健センター

7日(火) 9:00~16:00 せとうち交流館

■健康相談 9:30~10:30

2日(木) 佐島栗手中央集会所 3日(金) 明神集会所

■地域リハビリ(おたっしやクラブ) 10:00~11:30 (24日のみ10:30~12:00)

15日(水) 佐島栗手中央集会所 16日(木) 久司浦集会所

23日(木) 下弓削中央集会所 24日(金) 保健センター

■精神デイ・ケア 14:00~15:00 10日(金) 保健センター

■リハビリ相談 9:30~11:00 8日(水) 保健センター

■プレママ相談 14:00~15:00 9日(木) 保健センター

■離乳食教室 9:30~11:30 9日(木) 保健センター

【生名保健センター関係】TEL 74-0911

■健診結果説明会・特定健診保健指導

22日(水) 9:00~12:00 3分団集会所 13:00~17:00 保健センター

■成人・老人健康相談 10:00~11:30

14日(火) 3分団集会所 21日(火) 西浦集会所

■地域リハビリ(お達者クラブ) 10:00~12:30

15日(水) 生名公民館 16日(木) 西浦集会所

■いきいき体操教室 10:00~11:30 23日(木) 保健センター

■まめっこ広場(開放日) 10:00~12:00 13日(月) 保健センター

【岩城保健センター関係】TEL 74-0755

■健診結果説明会・特定健診保健指導 9:00~16:00 17日(金) 保健センター

■健康相談 10:00~11:30 16日(木) 北集会所 28日(火) 生活文化センター

■にこにこ広場 14:00~16:00 8日(水) 北集会所 21日(火) 保健センター

■保健センター開放日(乳幼児限定) 9:00~12:00 15日(水) 保健センター

【魚島保健福祉センター関係】TEL 74-1120

■健診結果説明会・特定健診保健指導

14日(火) 10:00~15:00 高井神集会所 16日(木) 9:30~16:30 保健センター

「潮湯」海の日イベント

夏休み 特別大開放!

子供たちへ「潮湯」からのプレゼント!

海の日(7月20日)は
100円均一

午前9:30~11:30までの利用となります。

(※オムツの取れてない乳幼児は入場できません。小学3年生以下は保護者の同伴が必要です)

いつもは、遊泳禁止の潮湯ですがこの日限りは思う存分楽しんでください。



※飛び込み等の危険行為は禁止です。
上島町海水浴施設「潮湯」

☎74-0808