

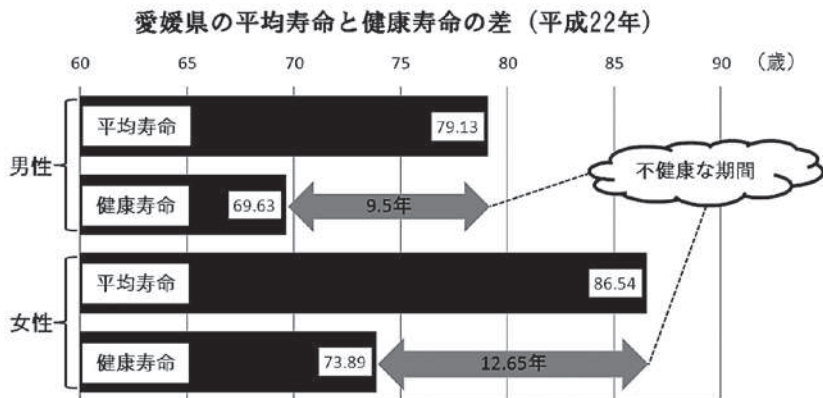
保健だより



健康寿命と歯の関係

「健康寿命」を知っていますか？

「健康寿命」とは、一生のうち健康で支障なく日常生活ができる期間のことです。皆さんがよく耳にする「平均寿命」は生存期間を示すもので健康寿命とは異なります。



資料：平均寿命…厚生労働省「平成22年 都道府県別生命表の概況」
健康寿命…厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

厚生労働省によると、平成22年の愛媛県の平均寿命は男性が79・13歳、女性が86・54歳で、健康寿命と比べると男性は9.5年、女性は12・65年の差があります。この間は健康的な生活を送ることができない『不健康な期間』ということになります。

この『不健康な期間』をできるだけ短くして健康寿命を延ばし、いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らしていただけるようにすることが大切です。

健康寿命を延ばすには…

健康寿命を延ばすには、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を発症しないように、日頃の生活習慣を整えることが非常に大切です。例えば次のようなことが挙げられます。

- バランスの良い食生活
- 適度な運動
- 十分に休息をとる
- たばこやお酒を控えめにする

厚生労働省は以上のようなことを心がけることによって、健康寿命を1.6年以上延ばすことを提案しています。しかしながら、高齢になるとどううしても認知症や寝たきりといった問題が生まれます。そこで重要になってくるのが『歯の健康』です。

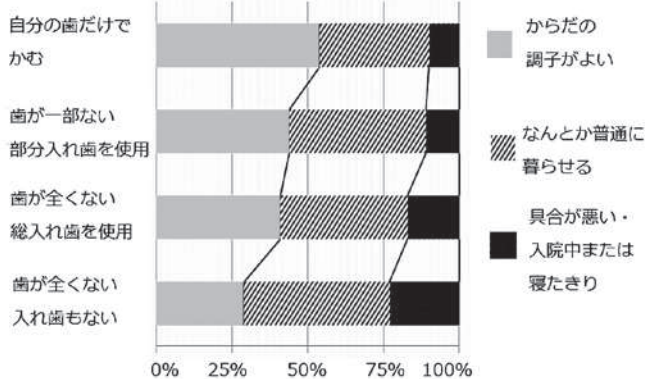
意外に思われた方もあるかもしれませんが、健康寿命と歯の健康には密接な関係があります。

健康寿命と歯の健康

実は、自分の歯がたくさん残っていると、病気になる可能性が低く、長生きになるということが様々な国の研究者から報告されています。歯がある人とない人を比べると、残りの寿命が全く違います。歯を失った人のその後を観察すると、急に身体にいろいろな症状が出たり、生活習慣病の発症率が高くなったりしています。

他にも、歯がないことは、がんや認知症の発症に関係があるといわれています。

歯が元気なら、からだも元気!!



高齢者の歯の状態と健康状態（1984年 新庄らの調査より）

歯の健康を守るために…

永久歯は失うと二度と生えてきません。虫歯や歯周病で歯を失ってしまわないように、毎日の歯みがきや定期的な歯科健診の受診が重要です。

合わせて、年齢に応じたケアも必要です。

幼児期（0～6歳）

自分でしっかり歯を磨けない幼児期は、保護者のケアが大切です。また、甘いものや濃い味に慣れてしまわないように食生活に気をつける必要があります。

学童期（7～12歳）

食事とおやつは時間と量を決めて規則正しく食べることがポイントです。あめやチョコレートなど、甘くて粘着力のあるものやジュースは特に要注意です。

青年期・中年期（13～64歳）

大人の虫歯の大半は、かつて治療した虫歯の再発です。同時に歯周病が進行して、歯の抜けるリスクが高まります。そのため、セルフチェックと、自覚症状がなくても健診の受診が大切です。

高齢期（65歳～）

1本でも歯を残す努力をし、義歯（入れ歯）も利用して噛む力を失わないことが大切です。口の中を清潔にし、口をよく動かすなどのケアを始めましょう。

歯は一生のパートナー
歯の健康を守って
健康寿命を延ばしましょう！



高齢者虐待を防ごう

家庭や施設で高齢者を介護しているなかで虐待や虐待と思しき行為が年々増加傾向にあると厚生労働省より平成23年度高齢者虐待の対応状況等の結果報告がありました。愛媛県内では8件の相談・通報件数があり、そのうち1件に虐待の事実が認められました。

平成18年に施行された「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」は法律の名称のとおり、高齢者のためだけでなく、高齢者を養護している方（養護者：日常的に高齢者をお世話している家族、同居者のこと）への支援も含まれています。

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用下さい。

【各地区相談窓口】

★上島町地域包括支援センター（生名・弓削）

TEL 76-2261

★弓削サブセンター

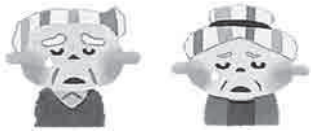
TEL 77-3700

★岩城サブセンター

TEL 74-0755

★魚島窓口

TEL 74-1120

虐待の起こりやすいケース	
高 齢 者	介 護 者
・認知症がある ・物忘れがある ・介護度が高い ・経済的に困窮している ・介護サービスの利用を控えている、利用をしていない、利用を拒否している 	・家事や介護に不慣れ ・ストレスを感じている ・精神的に不安定となっている ・相談する場や相談する人がいない ・一人で介護をしている ・介護の負担が大きい 

例に挙げただけでなくその他にもさまざまな要因が絡み合うことにより、虐待を引き起こしてしまう可能性が高くなります。地域包括支援センターでは教室や相談の場を設けていますのでお気軽に教室への参加や困っていることをご相談ください。教室の案内は開催前に広報で別途案内しております。

高齢者虐待に関する上島町地域包括支援センターの事業

総合相談支援

・生活のなかで困っていることや心配なこと、介護や福祉、医療などの相談に対応します。内容に応じて適切なサービスや機関、制度利用につなげますので、どこに相談したらいいのかわからないという内容でもかまいません。あらゆる相談に対応します。

高齢者虐待の対応

・高齢者介護係と高齢者や養護者のために関係機関と連携を取りながら対応していきます。

家族介護支援

- ・「介護教室」・・・高齢者を介護している方や今後のために介護を学びたい方が介護方法や介護保険についての知識や技術を習得する。
- ・「介護者交流会」・・・高齢者を介護している家族が介護者同士交流することで悩みや心配ごとを共感し、介護負担の軽減を図る。
- ・「認知症相談」・・・認知症の高齢者を介護している家族が専門医等に相談することにより認知症の病態や介護についての理解を深めるとともに相談をきっかけとして必要な治療を受ける機会へとつなげる。

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。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、助け合うようにしましょう。

6月

健康相談・リハビリ
教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆弓削保健センター TEL 77-3700◆

健康相談 (★5P)

18日(火)	10:00~11:00	せとうち交流館
地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」(★5P)		
11日(火)	10:00~11:30	狩尾集会所
12日(水)	10:00~11:30	佐島栗手中央集会所
13日(木)	10:00~11:30	久司浦集会所
14日(金)	10:00~11:30	弓削保健センター
20日(木)	10:00~11:30	下弓削中央集会所

合同育児教室 (★10P)

26日(水)	11:00~12:30	岩城開発センター
--------	-------------	----------

◆生名保健センター TEL 74-0911◆

地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」(★5P)

19日(水)	10:00~12:30	生名公民館
20日(木)	10:00~12:30	生名保健センター
上島はつらつ教室自主活動 (★5P)		
3日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
17日(月)	13:30~14:30	生名保健センター
24日(月)	13:30~14:30	生名保健センター

リフレッシュ教室

3日(月)	13:30~14:30	3分団集会所
-------	-------------	--------

いきいき体操 (★5P)

3日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
17日(月)	10:00~11:30	生名保健センター

特定健診・がん検診・各種検診

(特定健診: ★20P がん・各種検診: ★5P)

5日(水)	8:00~14:00	生名小学校体育館
6日(木)	8:00~14:00	生名保健センター
7日(金)	8:30~10:30	生名保健センター

食中毒予防講習会 (★5P)

13日(木)	13:30~14:30	弓削地域交流センター
--------	-------------	------------

◆岩城保健センター TEL 74-0755◆

健康相談 (★5P)

27日(木)	10:00~11:00	コミュニティセンター
--------	-------------	------------

精神デイケア

12日(水)	10:00~12:00	友愛会館
--------	-------------	------

保健センター開放日(乳幼児対象)

17日(月)	9:00~12:00	岩城保健センター
--------	------------	----------

にこにこ広場 (★5P)

25日(火)	14:00~16:00	岩城保健センター
--------	-------------	----------

合同育児教室 (★10P)

26日(水)	11:00~12:30	岩城開発センター
--------	-------------	----------

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120◆

健康相談 (★5P)

11日(火)	10:00~14:30	高井神公民館
--------	-------------	--------

18日(火)	13:30~16:30	魚島保健福祉センター
--------	-------------	------------

歯科検診・相談 (★10P)

4日(火)	13:15~16:30	魚島保健福祉センター
-------	-------------	------------

5日(水)	9:30~11:45	魚島保健福祉センター
-------	------------	------------

ワンポイント

はら★すま体操

■姿勢を正そう

雨の日は外出もおっくうで、家に閉じこもりがち。そんな時でも日常生活の動作一つ一つを意識して動くことは、健康づくりに効果的な運動につながります。基本は、座る・立つ・歩く時の「姿勢を正す」こと。「お腹をへこませ、背中・しゃき」をいつも心がけましょう。あごを軽く引き、背筋を伸ばし、少しきつめのスカートのズボンをはくイメージで、お腹をギュッとへこませ、肩の力はストンと抜きましょう。

また、座る時に足を組む癖のある人は要注意。体がゆがみ、ぽっこりお腹の原因になってしまいます。座る時は、両足をそろえて。どうしても足を組んでしまう人は、せめて、左右均等に組むようにしましょう。

おなか周りスッキリ③
「膝の曲げ伸ばし」(イス・床)10秒
キープ2秒
静止

①両足をそろえ、下腹部に力を入れて、両足を持ち上げる(膝は少し曲がっていても可)。

②そのまま10秒保持(息は止めない)。

③両膝を胸につけるように引き上げて、2秒くらい静止。

④10回程度を目安に。

少しきついですが、頑張ってください！

①②の動作を省いて、床から膝を抱える動作
③④のみ繰り返しても良いです

★ポイント★

※腰を反らせると負担がかかるため、背中は少し丸め気味にします。

※イスの場合は、座を両手で持って。床の場合は両手をついて行います。