

保健だより



いつまでも若く美しく… その基本は

「歯と口腔の健康」です。

食べることは、命を支える基本です。食べるために無くてはならない器官が「歯」です。ところが、歯の寿命は、平均寿命に追いついていません。いつまでも若く美しく、健康であるために、「歯と口腔の健康」が重要になってきます。

■歯が健康だとおいしく楽しく食べられる

食べることは、食べ物舌で味わったり、鼻で香りをかいだり、料理の彩りを目で見て楽しむなど、五感を総動員する行為であり、生きる楽しみの1つでもあります。よく噛めて、おいしく食べられると、会食の機会に積極的に参加することにもつながります。気の合った人たちとおいしく食べることは、ストレスの解消になり、心の健康にも効果があります。

■唾液成分は若さを支える

唾液には消化を助ける働きがあることはよく知られていますが、実は、その唾液に、若さを支えるさまざまな働きがあることが分かっています。唾液には、上皮成長因子と神経成長因子というものが含まれています。

上皮成長因子は、皮膚が傷ついたとき傷跡の修復を促す働きで、皮膚を活性化する働きがあります。神経成長因子は、神経細胞を活性化し、脳神経の機能を回復する働きがあります。

つまり、唾液には皮膚や脳の老化を抑えて若返りを促す働きがあるといえます。

■よく噛むと脳もイキイキ

唾液の中に脳が若返る物質が含まれていることに加えて、よく噛むこと自体も、脳を活性化させることが分かっています。

よく噛んで食べると、脳の血流が増加します。とくに、脳の神経の中の満腹中枢、味覚中枢、記憶に関与する海馬（かいば）、嗅覚やストレスに関わる室房核（しつぼうかく）などが活性化していることが分かっています。

つまり、よく噛むことで肥満を防止でき、記憶力をアップさせ、ストレスが解消されて心が安定する効果が期待できるということになります。

■よく噛むことは幼少期から

軟食・飽食の時代といわれている現代、「噛まない子」「噛めない子」が問題になってきています。子供の頃から、よく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。幼児期から学童期にかけては、そのような機能を育てる大切な時期です。で、ご家庭においても、食事やおやつに噛みごたえのある食べ物を取り入れましょう。

「硬いもの」「食物繊維の多い物」などは噛みごたえがあり、自然と噛む回数が増えます。

「上島町健康づくり計画」～島人は健康人～（一部抜粋）

	【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・家族が出来ること	・親子一緒に歯磨きをする ・仕上げ磨きをする ・定期的に歯科検診を受ける ・歯の大切さを知り、歯磨きの習慣をつける	・1年に1回は健診を受ける ・歯の手入れをする 

日本脳炎予防接種について (平成7年6月1日から平成19年4月1日生まれの方へ)

平成23年5月20日、予防接種法の予防接種実施規則が一部改正されました。

平成17年度～平成21年度まで積極的勧奨の差し控えにより接種を受ける機会を逃した方（特例対象者）は、20歳未満まで、日本脳炎の定期予防接種ができるようになりました。特に1期分の接種が完了していない方は、接種を受けるようにしましょう。また、1期接種が完了し、2期接種を希望される13歳以上の方は予診票が新様式となっています。各保健センターで発行いたしますので、お問合わせ下さい。

はしか（麻しん）・ 風しん予防接種について

平成20年4月から、中学1年生及び高校3年生に相当する年齢の人は、はしか（麻しん）・風しんの予防接種を受けることになりました。

●平成11年4月2日～平成12年4月1日生（中学1年生）

●平成6年4月2日～平成7年4月1日生（高校3年生）

の方で、未だ接種が済んでいない方は早期に接種しましょう。

地域包括支援センターだより

「各地区相談窓口」

★上島町地域包括支援センター TEL 76-2261
 ★月削サブセンター TEL 77-3700
 ★岩城サブセンター TEL 74-0755
 ★魚島窓口 TEL 74-1120

頑張りが過ぎない

介護のために

介護する人とされる人、
 どちらにとっても負担の少
 ない介護のためには、介護
 する人の健康と笑顔が大切。
 理想は「もつとがんばる」
 ではなく「がんばり過ぎ
 ない」介護です。



☆大切なのはコミュニケーション

○介護ストレスを招くのは抱え込み？それとも思
 いこみ？

介護者が優しさや責任感から、がんばり過ぎて
 いる姿は、介護される人の心の負担になってしま
 うことも。介護される人のためにも、ストレス
 の軽減は大切です。

○伝えること、聴くこと、両方とも大切です。

限られた1日の中で、「今日すべきこと」と「今
 日できること」の違いを考えてみましょう。「明
 日でも大丈夫なこと」がないか、介護される人が
 「自立のために自分でやってみよう」ということ
 はないか、いっしょに話し合ってみてもよいでし
 ょう。
 ※もつと話そう

会話の中には、よりよい介護につながる情報が
 たくさんあるはずですよ

※もつと聴こう

相手の心の声を聴く「傾聴の姿勢」をもって接
 しましょう

☆新しい情報・製品やサービスの活用

○介護ストレスの軽減に「工夫」はつきもの。「手
 抜き」なんて気にしないでいいのです

介護サービスや製品・用具はもちろん、介護の
 情報も上手に活用しまし

よう。専門家や情報誌か
 ら得た「ちょっとしたコ
 ツ」で負担が軽減される
 ことも少なくありません。

相談窓口や専門家を訪ね
 て、話をしてみるのもひ
 とつの方法です。



☆手間の軽減と時間の短縮

○心がけたいポイントは2つ

「今日の軽減」と「未来の軽減」

加齢や病気に伴う介護時間の増加など、先々の
 負担を軽減していくことも考えましょう。

※いま軽減を心がけられること

介護サービス（ショートステイ、デイサービス、
 ヘルパー、食事・入浴サービスなど）の利用や介
 護用品（おむつなど）や福祉用具を上手に使う

※いまから心がけをして防げること

症状の悪化による通院・在宅看護の負担増加等
 の予防のための健康管理、早期発見早期治療

◎介護される人も余裕のある介護を望んでいます

がんばり過ぎない介護者から介護されている人
 のほうが、感謝の気持ちを感じ、素直にお礼を述
 べている傾向にあるそうです。みんなにストレス
 のない、笑顔の介護を目指していききたいですね。

◎がんばり過ぎは、お互いの負担に！
 《介護する人》

- ・自分の時間が持てない
- ・入浴や排泄のお世話がストレスに
- ・家族や介護士などに頼れない

⇒

《介護される人》

- ・やってもらって申し訳ない
- ・入浴などで手間どり、肌を露出しているのが
 恥ずかしい
- ・もつと、いろいろな人と会いたい
- ？がんばり過ぎでチェック？

あてはまる項目をチェックしてみましょう。
 責任感から当然のように介護に取り組み、自分
 のがんばり過ぎに気付いていない人も少なくあり
 ません。

- 介護は主に自分ひとりでやっている
- なんでも完璧にこなさないと気がすまない
- 介護サービス機関や相談機関を知らない
- 介護の負担を減らす方法や情報をあまり知らな
 い

- 介護についての話をする仲間がいない
- 友達づきあいや買い物、趣味など自分の時間が
 とれない

- 体調不良や疲れを感じるなど、自分の健康が心
 配だ

チェック項目が多かった人は一息いれて、介護
 負担を軽減する方法を考えましょう。

上島町では、高齢者の方が住み慣れた地域でよ
 り安心して生活できる環境づくりを目指してい
 ます。住民の皆さんも近隣地で関心を持ち、お
 互いに助け合うようにしましょう。

紫外線に負けるな 美肌レシピ

皮膚は28日周期で、古い細胞から新しい細胞へと生まれ変わります。肌づくりの材料となるのは、たんぱく質、コラーゲン、ビタミンCです。また、乾燥肌改善が期待できる栄養素は、肌にうるおいを与えるビタミンA、ビタミンB2は細胞の生まれ変わりに関わり、ハリや弾力性を与えるのはビタミンB2・B6です。同じく、ビタミンCもハリを保つほか、たんぱく質と結びつき、コラーゲンの生成を助ける働きがあり、皮膚の抵抗力を高めます。その他ビタミンCは美肌づくりに役立ち、強い抗酸化作用で美白効果も期待できます。緑黄色野菜や果物などでたっぷり摂りましょう。熱や空気に弱く、水に溶けやすいので、新鮮な食材を選ぶこと、調理は手早く行うことがポイントです。

ビタミンEは血行を良くすることで、すみずみに栄養分を行きわたらせ、うるおいをもたらします。これらはみな、美肌に不可欠な栄養素で継続して摂ると効果的です。紫外線はなによりも皮膚の老化を早めます。

お肌のトラブルは身体の内側の状態に影響されやすいもの。肌の主成分でもあるたんぱく質を中心に、ビタミンをしつかり摂ってバランスのよい食事で美しい肌を取り戻しましょう。

【材料2人分】

鶏手羽元……………4本
塩……………少々
キャベツ……………200g
玉葱……………1/4個
セロリ……………1/4本
にんにく……………1/2片
オリーブ油……………大1/2
A { トマト缶……………1/2缶
水……………50cc
固形ブイヨン……………小さじ1個
砂糖……………小さじ1/2
塩・こしょう……………少々
ローリエ……………1枚

◆キャベツと鶏のトマト煮

作り方

- ①鶏肉に塩をしてしばらくおく。キャベツはざく切り、玉葱はみじん切り、セロリは斜め切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りがでたら鶏肉を加えてきつね色になるまで炒める。
- ③②に玉ねぎを加え、Aを加える。
- ④煮立ったらアクをとり、キャベツ、セロリを加えてふたをし、弱火にして15分ほど煮る。

★キャベツにはコラーゲンの合成を助けるビタミンCが豊富です。また、トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があります。



6月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】 TEL 74-0911

- | | |
|--|------------------|
| ■ 特定健診・がん検診・各種検診 8:00~14:00 (8日のみ8:00~10:30) | 6日(水) 生名小学校屋内運動場 |
| 7日(木) 保健センター | 8日(金) 保健センター |
| ■ 地域リハビリ(おたっしゃクラブ) 10:00~12:30 | 20日(水) 生名公民館 |
| ■ リフレッシュ教室 13:00~14:30 | 4日(月) 3分団集会所 |
| ■ いきいき体操 10:00~11:30 | 4日(月) 保健センター |
| ■ 上島はつらつ教室自主活動 13:30~14:30 | 4日(月) 保健センター |
| | 18日(月) 保健センター |
| ■ いきいきクリーンウォーキング 8:30~受付 | 23日(土) 生名小学校運動場 |
| | 18日(月) 保健センター |
| | 11日(月) 保健センター |
| | 25日(月) 保健センター |

【弓削保健センター関係】 TEL 77-3700

- | | |
|--------------------------------|------------------|
| ■ 健康相談 10:00~11:00 | 12日(火) せとうち交流館 |
| ■ 地域リハビリ(おたっしゃクラブ) 10:00~11:30 | 27日(水) 佐島栗手中央集会所 |
| 13日(水) 狩尾集会所 | 14日(木) 下弓削中央集会所 |
| | 28日(木) 久司浦集会所 |
| | 29日(金) 保健センター |

【岩城保健センター関係】 TEL 74-0755

- | | |
|-------------------------------|---------------|
| ■ 特定健診及びがん検診 8:00~11:00 | 1日(金) 保健センター |
| ■ 精神デイケア 10:00~12:00 | 13日(水) 友愛会館 |
| ■ 健康相談 10:00~11:00 | 12日(火) 長江公民館 |
| ■ 健康講座 14:00~15:00 | 28日(木) 保健センター |
| ■ にこにこ広場 14:00~16:00 | 19日(火) 保健センター |
| ■ 食中毒予防教室 14:00~15:00 | 15日(金) 岩城総合支所 |
| ■ 保健センター開放日(乳幼児対象) 9:00~12:00 | 18日(月) 保健センター |
| | 27日(水) 岩城総合支所 |

【魚島保健福祉センター関係】 TEL 74-1120

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ■ 健康相談 9:30~16:00 | 12日(火) 魚島保健福祉センター |
| 10:00~14:00 | 13日(水) 高井神公民館 |
| ■ 歯の健診相談 13:15~17:00 | 19日(火) 魚島保健福祉センター |
| 9:30~12:00 | 20日(水) 魚島保健福祉センター |

