



## 6月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

### 弓削地区

|            |               |            |
|------------|---------------|------------|
| プレイルーム開放日  |               |            |
| 毎週金曜       | 9:00 ～ 12:00  | 弓削保健センター   |
| 健康相談 ★     |               |            |
| 9日(木)      | 10:00 ～ 11:00 | 久司浦集会所     |
| 14日(火)     | 9:30 ～ 11:00  | せとうち交流館    |
| おたっしゅクラブ ★ |               |            |
| 8日(水)      | 10:00 ～ 11:30 | 弓削開発総合センター |
| 9日(木)      | 10:00 ～ 11:30 | 下弓削中央集会所   |
| 9日(木)      | 10:00 ～ 11:30 | 久司浦集会所     |
| 22日(水)     | 10:00 ～ 11:30 | 下弓削中央集会所   |
| 健診結果説明会★   |               |            |
| 28日(火)     | 9:00 ～ 11:00  | 弓削開発総合センター |
| 28日(火)     | 13:00 ～ 16:00 | 弓削保健センター   |
| 29日(水)     | 9:00 ～ 11:00  | せとうち交流館    |
| まめちびクラブ★   |               |            |
| 15日(水)     | 10:00 ～ 11:30 | 弓削保健センター   |

### 生名地区

|              |                               |          |
|--------------|-------------------------------|----------|
| はつらつ教室自主活動 ★ |                               |          |
| 毎週月曜         | 13:30 ～ 14:30                 | 生名保健センター |
| 健康相談 ★       |                               |          |
| 17日(金)       | 10:00 ～ 11:00                 | 生名総合支所   |
| いきいき体操 ★     |                               |          |
| 毎週月曜         | 9:30 ～ 11:00                  | 生名保健センター |
| おたっしゅクラブ ★   |                               |          |
| 22日(水)       | 10:00 ～ 11:30                 | 3分団集会所   |
| 23日(木)       | 10:00 ～ 11:30                 | 西浦集会所    |
| 特定健診・がん検診★   |                               |          |
| 1日(水)        | 8:30 ～ 11:30                  | 生名保健センター |
| 2日(木)        | 8:00 ～ 11:00<br>13:00 ～ 14:00 | 生名保健センター |

### 魚島地区

|                |                                |            |
|----------------|--------------------------------|------------|
| 健康づくり教室「おおぞら」★ |                                |            |
| 6日(月)          | 14:00 ～ 15:30                  | 魚島地域交流センター |
| 歯科健診 ★         |                                |            |
| 10日(金)         | 10:00 ～ 12:00<br>13:00 ～ 14:00 | 魚島保健福祉センター |
| 健康相談 ★         |                                |            |
| 21日(火)         | 13:30 ～ 16:00                  | 魚島保健福祉センター |

## 元気アップ体操 すきま時間体操

以前と比べ、声が出しにくくなっていませんか。  
加齢や、コロナ禍のマスク生活で、人と話す機会が減ると、口やのどの筋力が弱くなってしまいます。さらに、肺の機能が低下すると、声量も少なくなります。  
食べ物がのどを通過する際、気管の入り口はふさがれています。誤嚥を防ぐには、口や舌の体操のほか、長く発声したり、高い声や低い声を出して、のどの筋肉を鍛えることが大切です。他の筋肉と同様に、のどの筋肉も使うことで鍛えられます。たくさん声を出して会話をしたり、歌を歌ったりして筋力を維持しましょう。

### 発声トレーニング

- ①のどの奥をしっかり開いて、できるだけ長く「あ～」
- ②低音で長く「あ～」
- ③高音で長く「あ～」
- ④低音「あ～」 ↔ 高音「あ～」
- ⑤小刻みに「はっ」「はっ」「はっ」10回
- ⑥一音一音はつきりと「ば・た・か・ら」×10回

### 飲み込み運動

- ・ごっくんと唾を飲み込む  
30秒に6回以上が目標

### 咳払いをする

- ・のどの奥から異物を吐き出すように ×3回



### 岩城地区

|              |               |                     |
|--------------|---------------|---------------------|
| はつらつ教室自主活動 ★ |               |                     |
| 毎週火曜         | 10:00 ～ 11:00 | 岩城保健センター1階トレーニングルーム |
| 健康相談 ★       |               |                     |
| 15日(水)       | 10:00 ～ 11:00 | 岩城総合支所2階            |
| 21日(火)       | 10:00 ～ 11:00 | 長江公民館               |
| にこにこ広場 ★     |               |                     |
| 21日(火)       | 14:00 ～ 16:00 | 岩城開発総合センター          |
| デイケア ★       |               |                     |
| 8日(水)        | 13:30 ～ 15:00 | 岩城保健センター            |
| キッズルーム開放日 ★  |               |                     |
| 13日(月)       | 10:00 ～ 11:30 | 岩城保健センター            |

## 6月は「食育月間」 & 「歯と口の健康習慣」(6/4～6/10)

生涯、元気に過ごすためには、歯と口の健康と食環境はとても重要です。

例えば、だらだら食べたり、歯みがきの方法が不適切だと、むし歯や歯周病の原因とな

ります。また、歯や口の調子が悪くなると、食べ物が噛めなくなったり、飲み込みが悪くなり、最終的には全身の不調へとつながる悪循環になってしまいます。

### おいしく食べるためには、噛める歯を!

歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるもので、最近では若い世代の歯周病が増えています。中でも、歯周病は糖尿病や心臓病などと深く関わっており、健康に悪影響を及ぼすため、歯の健康をいつまでも保つことは、全身の健康を守ることにつながるのです。

#### 噛むことの8大効果

##### 「ひみこのはがーぜ」

- ひ・・・肥満予防
- み・・・味覚の維持
- こ・・・言葉の発音はつきり
- の・・・脳の発達
- は・・・歯の病気を防ぐ
- が・・・がんを防ぐ
- い・・・胃腸の働きを促進
- ぜ・・・全力投球できる

#### しっかりと噛む 食品

##### 「まごわやさしい」

- ま・・・まめ
- ご・・・ごま
- わ・・・わかめ等の海藻
- や・・・やさしい
- さ・・・さかなや魚介類
- し・・・しいたけ等のキノコ類
- い・・・いも

### 生まれる前から、めざせ! 8020 (はちまる にいまる)

8020運動は高齢者だけでなく、妊産婦を含め、生まれてから青壮年期、老年期を通じた生涯にわたっての口腔の健康運動です。80歳になっても自分の歯を20本以上保つためには、日ごろから正しいセルフケアを実践しましょう。

- ◆ 1年に1回 歯科健診や歯科相談を受けよう
- ◆ 自分に合った歯みがき方法を知ろう (正しいブラッシングやフロス・歯間ブラシの使用)
- ◆ 子どもの仕上げみがきは小学校3年生まで継続しよう
- ◆ 噛ミング30 (かみんぐさんまる) を心がけよう
- ◆ 食後や就寝前に歯みがきをしよう (1日1回は3分間の歯みがきを)

「第2次上島町健康づくり計画」

### 笑顔ひろがる食卓を

口の健康を守り、噛む・味わう・飲み込むなど口から食べることや、五感で味わえる食環境が大切です。普段の食生活を通し、心と身体の健康の保持増進を目指して、豊かで健全な食生活を送りましょう。

- ◆ バランスよく食べよう (主食・主菜・副菜)
- ◆ 減塩を心がけよう
- ◆ 食の「わ」を広げよう
- ◆ 食に関する知識や技術を家族に伝えよう
- ◆ 早寝・早起き・朝ごはん

「第2次上島町健康づくり計画」