

保健のひろば

乳幼児とのふれあい体験学習

安代地区の中学3年生を対象に、乳幼児健診を通じて乳幼児とのふれあいを体験し、父性・母性を養い、命の尊さを学習することを目的にふれあい体験学習を実施しました。



乳幼児とふれあう安代中学校の生徒

11月の健康相談

自分や家族の心の悩みやひきこもり、認知症、飲酒の問題

などの相談をお受けします。相談を希望する人は、10月10日までに、(一)連絡ください。
■日時 10月15日(月)、午後1時～
■場所 西根地区市民センター

高血圧を防ぎましょう

血圧は、心臓がポンプの役割を果たして血液を全身に送り出すときに、血管の壁にかかる圧力のことです。圧力が高い状態を高血圧といいますが、高血圧は脳卒中や心筋梗塞、動脈硬化など、心臓や血管に関する病気の原因となります。
■高血圧を防ぐポイント
▽食事 塩分を取りすぎると、血液の濃度が高くなります。適正濃度を保つため血液量を増やそうと心拍数が上がり、血圧が上がります。血圧上昇を抑えるカルシウムやカリウムの豊富な牛乳、野菜、海藻、果物を食べましょう。良質なたんぱく質も必要です。
▽運動 1日30分、週に2回の散歩を習慣づけることから始めてみましょう。

▽心の健康 ストレスをためないようにしましょう。
▽たばこ 血管を収縮させ、動脈硬化を進めるたばこは、

定期的に血圧を測定するなど、健康管理に気をつけましょう。



高血圧の人にとって最大の敵です。禁煙をしましょう。

インフルエンザ予防接種助成

市は、インフルエンザの予防接種を希望する高齢者に、費用の一部を助成します。

■対象者

①65歳以上の人(実施期間内に誕生日を迎える人は誕生日後の対象になります)
②60歳以上65歳未満の人で心臓、腎臓、呼吸器などの機能に日常生活が極度に制限される程度の障害がある人や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害者

■実施期間 20年2月29日(金)まで

■助成額 2000円

詳しくは、市生活福祉部保健課 ☎76-2111、内線1144まで。

お口の健康を保ちましょう

食べることや会話をするためには、お口が健康でなければなりません。おいしいものを食べることはとても楽しく、声を出して笑うことは心身ともに気持ちが良いです。しかし、お口の健康が保たれないと、食べる楽しみがなくなったり、交流が減ったり、低栄養になって活動的な生活ができなくなります。

お口の手入れは、歯の病気や口臭を防ぎます。さらに舌やほおなどの筋肉を鍛えると、飲み込む力を高め、食べ物を気管に飲み込んでしまうことも防げます。

お口の機能を高めましょう

毎食後に歯磨きをしましょう。歯ブラシは小さめでやわ



らかいものを使いましょう。フッ素入りの歯磨き剤を利用すれば、虫歯の発生・進行を予防できます。
しっかりと、よくかんで食べましょう。また、歯磨きのついでに歯ブラシで、ほおの内側の筋肉をマッサージしましょう。かかりつけ歯科医をもつて定期的に歯科健診を受けましょう。

入れ歯は大切なパートナー

お口の中の炎症や口臭を防ぐため、食後と就寝前の入れ歯洗浄が大切です。食後の洗浄は、水を流しながらため歯ブラシで洗います。熱湯や一般の歯磨き剤は、変形の原因になるので使わないようにしましょう。きれいに洗った後は一晩水に浸し、清潔を保ちます。エチケットとして、中身が見えない容器を使いましょう。1日1回は洗浄剤で殺菌をして、細菌の繁殖を防ぎましょう。

実りの秋です、旬のものをおいしく食べたいですね。次回は、閉じこもり予防について紹介します。

詳しくは、市包括支援センター ☎76-2111、内線1185まで。



記録更新に向け、全力で挑みます(110mハードル)

雨ニモ負ケズ風ニモ負ケズ 強く、高く、駆け抜ける！ 第55回岩手地区中学校陸上競技大会

第55回岩手地区中学校陸上競技大会は8月31日、岩手県営運動公園陸上競技場で行われました。当日はあいにくの雨模様でしたが、市内の中学校から多数の選手が参加し、活躍を見せました。主な成績は次のとおりです。(敬称略)

◇男子
■100m▽2年の部①遠藤綱一(西根2年)②藤原研也(西根第一2年)▽3年の部③高橋理紀(西根3年)
■200m▽共通の部①晴山ケビン(西根第一3年)③瀬川亮(西根3年)

■1500m▽1年の部①安保玲(西根1年)▽2・3年共通の部②工藤郁也(西根2年)③3000m▽共通の部①高橋知成(松尾2年)
■110mハードル▽共通の部①工藤達郎(西根3年)③志羅山祐太郎(松尾3年)
■四種競技▽共通の部②工藤達郎(西根3年)
■走り高跳び▽共通の部①佐藤瞭(松尾3年)②田村康希(西根第一3年)
■棒高跳び▽共通の部②伊藤友祐(西根第一3年)③山本奨太(西根3年)

■400mリレー▽低学年の部①西根(古館遼Ⅱ1年、高橋健吾Ⅱ2年、畠山和弥Ⅱ1年、遠藤綱一Ⅱ2年)②松尾(三上慧悟Ⅱ1年、袖沢洋次Ⅱ1年、小坂智宏Ⅱ2年、佐々木峻Ⅱ2年)▽共通の部②西根(瀬川亮Ⅲ3年、高橋理紀Ⅲ3年、山下晋Ⅲ2年、工藤達郎Ⅲ3年)
■総合②西根
◇女子
■100m▽1年の部②佐々木未来(西根1年)

■1500m▽1年の部③高橋舞優(松尾1年)
■四種競技▽共通の部③早坂望実(西根2年)
■400mリレー▽低学年の部②西根(高木菜々Ⅱ2年、佐々木未来Ⅱ1年、金山惺世Ⅱ1年、早坂望実Ⅱ2年)▽共通の部③西根(伊藤葵Ⅲ3年、小野寺咲紀Ⅲ3年、工藤有季Ⅲ3年、沢屋敷遥Ⅱ2年)



チーム一丸でゴールを目指す(400mリレー)



雨をものともせず力強く飛躍(走り幅跳び)

広報クイズ No.25 10月4日号の問題

敬老会は市内の
何会場で行われ
たでしょうか？

正解者の中から抽選で3人に500円分の図書カードをお贈りします。

◎応募方法 はがき、ファクス、メール(パソコン、携帯電話)に「答え、住所、氏名、年齢」を書いて応募してください。また、答えのほかに、広報の感想や意見などを書き添えてください。紙面づくりの参考にさせていただきます。

◎応募期限 10月19日(金) 消印有効

◎応募先 八幡平市役所「広報クイズ係」

☆はがき 〒028-7192(住所不要) ☆ファクス 75-0469

☆メール somuka@city.hachimantai.lg.jp(タイトルに「広報クイズ」と入力)

◎第24回の正解 「256人」 ◎応募者数 12人 ◎正解者数 12人

◎当選者 伊藤房子さん(田頭)、畠山ゆり子さん(平館)、田村加津子さん(野駄)