

保健のひろば

歯の衛生週間

6月4日から10日までは、歯の衛生週間です。

80歳で20本の歯があるように歯や口の中にも少し気を配ってみましょう。

8月から、25歳から70歳までの5歳刻みの人を対象に成人歯科検診を行います。6月29日まで申し込むことができます。



歯科検診で口の中を健康に保ちましょう

ますので、市生活福祉部保健課へお問い合わせください。

食中毒を予防するために

夏場は、気温と湿度が高くなり、細菌による食中毒が増える季節です。次のことに気を付けて、家族の健康を守りましょう。

■菌をつけない
。手洗いを徹底する

。食材、調理器具も良く洗う

■菌を増やさない
。作った料理は早く食べる

。残り物は冷蔵庫で保存する

■菌をやっつける
。食品の中心部を75℃で1

分以上加熱する

。みそ汁やシチューを温め

なおすときは、沸騰させる

。調理器具や冷蔵庫は定期的に消毒する

食中毒の予防には、普段の食生活も重要です。特に腸内の良い菌を増やす海藻、きのこなどの食物繊維や納豆、みそ、ヨーグルトなどの発酵食品を上手に取り入れ、バランスよく食べることが大切です。

肥満の予防

肥満とは、単に体重だけでなく、体脂肪が必要以上に増



肥満予防のため、適度な運動を心がけましょう

えている状態のことです。

肥満予防の第一歩は、自分の肥満度を知ることから始まります。肥満の原因の多くは、食べ過ぎや運動不足です。肥満になると、心臓をはじめとする身体の各所に負担がかかり、さまざまな生活習慣病の要因となります。

肥満を入り口として、糖尿病、高血圧、高脂血症のうち二つ以上の病気の予備群となる状態を「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」と呼び、動脈硬化を急速に進行させます。これらの病気の怖いところは、自覚症状がほとんどなく、検診などの値で初めて気づく人が多いことです。健康に長生きするため、適度な運動や食事を心がけ、生活習慣を見直しましょう。

詳しくは、市生活福祉部保健課(☎76-21111、内線1144)まで。

介護予防は元気なうちから

介護予防とは、高齢者が介護を必要とする状態を防いだり、介護や支援を必要としている人でも、介護予防を行うことで元気を取り戻したり、状態を悪化させないようにすることです。

「介護なんてまだまだ先の話」という元気なうちから介護予防を行うことで、生涯にわたって自立していくことができます。

きっかけは身近なこと

介護が必要になつてしまふきっかけの多くは、「年をとつて体を動かすことがおっくうになった」、「歯が抜けて食べ物が思うように食べられなくなった」など非常に身近なことです。寝たきりとは



関係のないことのように思われますが、体を動かさなかつたり、栄養が不足することで筋力が低下し、転倒しやすくなります。転倒が原因で骨折すると、そのまま寝たきりの状態になる危険性があります。いつまでも元気に過ごすためにも、心身の老化のサインに早く気づき、体の機能を維持・向上させるなど対応していくことが大切です。こんな悪循環を介護予防で断ち切る必要があるのです。

①よくつまずくようになる
②家の中や外出先で転ぶ(運動器の機能低下)

③転ぶのが怖くて外出しない(閉じこもりの状態)

④動かないので食欲もわかず欠食する(低栄養の状態)

⑤ますます筋力が低下。立つこともままならない状態に(生活機能の低下)

⑥介護や支援を必要とする

これらは、早期に取り組むことで予防することができます。自分に必要な介護予防を知るために、あなたの日常生活をチェックしてみましょう。次号から介護予防の取り組みについて紹介します。

詳しくは、市包括支援センター(☎76-21111、内線1185)まで。

月刊

がっこうニュース

6月号



先生が扮する神様のさまざまなお告げに従い、人や物を集めてゴールする高学年の親子によるチャンスレース「人生いろいろ神様のお告げ」(写真は田山小)



ロボットを倒さないようがんばって運ぶ、低学年による「ロボコンを運べ！」(写真は寺田小)

5月19日から27日にかけて、市内の小中学校で運動会が行われました。
児童や生徒たちは、この日のために練習を重ねてきた成果を十分に発揮しようと赤組、白組に分かれて奮闘。家族や地域の皆さんが支え、見守る中で、元氣いっぱい駆け回り、飛び跳ね、仲間たちには力

の限り声援を送りました。
徒競走や綱引きといったおなじみの種目に加え、親子で協力して挑むレースや、児童が親に挑戦する競技など、各校で特色あるプログラムが展開されました。
児童や生徒たちは、それぞれの心に大事な思い出の1ページを刻みました。

みんなの心を一つに合わせ
優勝目指してがんばるぞ！
市内小中学校で運動会を開催



赤白両軍による熱のこもった応援合戦が繰り広げられました(写真は柏台小)

広報クイズ No.21 6月7日号の問題

渋川小のスズラン 慰問活動が始まったのはいつから？

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、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 6月22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20回の正解 「1613祝」 ◎応募者数 11人 ◎正解者数 11人

◎当選者 中村まき子さん(大更)、大坪春紀さん(松尾寄木)、畠山鶴栄松さん(曲田)