

けんこうガイド

口の中の舌「舌」を鍛えよう！

舌とは、ご存じの通り口の中の中心にある、粘膜で覆われた筋肉で構成されている器官です。私たちは舌の筋肉を動かすことで、舌の形や位置を自分で意識して細かく自由自在に変え、多彩な動きができます。

舌は、食べるときや話すときはもちろん、呼吸をするときや表情を作る時などにも使われ、生きるために重要な役割を担っています。

舌は筋肉の塊です。舌の筋力が落ち、機能が衰えると、食事がおいしくなく、舌がヒリヒリする、舌をよく噛んでしまう、夜中のいびきがひどい、入れ歯が合わなくなる、のどが詰まった感じがするなどの症状や困りごとが現れます。舌も身体同様、加齢や疾患などにより筋力が低下し、機能も低下していきます。

舌の機能を維持するために、積極的に舌を動かすことが大切です。舌の衰えが気にならない人は、予防のために、すでに症状のある人は、重症化を防ぐために、下記の「かんたん舌体操」①②③④を1セットとし、1日1回を目安に実践してみてください。

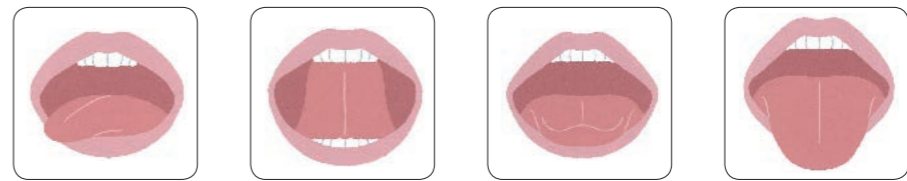
★かんたん舌体操★

①舌を前に出す (3回)
舌に力を入れて唇から外に出し、5秒間止めたままにします。

②舌の先をあげる1 (3回)
口をできるだけ大きく開け、舌に力を入れて外に出し、先端を持ち上げます。

③舌の先をあげる2 (3回)
口を開けた状態で舌の先端に力を入れたまま上の前歯の裏側をさわわり、そのまま5秒間キープします。

④唇をなめる (各1回)
口を開けて上下の唇を舌の先端で、右回り・左回り1回ずつぐるりとなめます。1周につき10秒間ほどでなめるのがよいです。



●問い合わせ先
保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113

めざせ！N(新冠)K(健康)P(プロジェクト)

症状を悪化させないためには、血糖値の異常に早めに気づき、予防・改善していくことが大切です。



「血糖値が高め」の段階では、自覚症状が現れにくいため放置されがちですが、気づいた時には合併症が深刻化していることもあります。

糖尿病とは、血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が慢性的に高くなる病気です。血糖値の高い状態が続くと、全身にさまざまな悪影響を与え、糖尿病性腎症や網膜症、神経障害、脳梗塞、心筋梗塞などの合併症を起します。

病院や健診で、「血糖値が高め」と言われたことはありませんか？
少し高いくらいだからといって、安心できません。今回は糖尿病についてご紹介します。



「血糖値が高め」の方は「糖尿病」に注意！

食事で血糖値を改善するポイント

- 肥満を改善する
体重の増加、特に内臓脂肪の増加により血糖値が高くなります。食べすぎ・早食いを避け、よく噛んでゆっくり食べるようにしてください。
 - 血糖値を上げやすいものに気をつける
ご飯やパン、麺類、果物、甘いお菓子類、清涼飲料水には糖質が多く含まれています。これらは血糖値を上げやすいため、とり過ぎに注意する必要があります。
 - 食物繊維をたっぷりとる
食物繊維には食後の血糖値の上昇を抑える働きがあり、また、満腹感を得やすいこと、比較的低カロリーであることもメリットです。食物繊維は野菜やきのこ、海藻などに多く含まれているため、積極的にとるようにしましょう。
- 血糖値の改善に向けて、これまでの食事内容や食べ方を見直してみてください。



●問い合わせ先
保健福祉課保健福祉グループ健康推進係
☎0146・47・2113

介護ワンポイントアドバイス ⑬

町独自サービスのご紹介 其の一

高齢者共同生活施設 『あいあい荘』

ご存知の方も多いと思いますが、新冠郵便局隣に高齢者共同生活施設『あいあい荘』という施設があります。

あいあい荘は、65歳以上のひとり暮らしの方で、独立して生活することに不安のある方に対して、安心して生活していただくための施設です。（介護保険で要介護2以上の認定を受けている方は対象外となります。）

部屋は個室で、各部屋にトイレや洗面台、流し台なども完備されており、入居費用は、居室料が月額7000円、光熱水費が月額9700円、食費が1食400円で、1ヶ月（31日）で5万3900円となります。

8月末現在、15室全てが満室ですが、随時、入居申し込みを受け付けておりますので、入居のご希望やご質問などありましたら、保健福祉課保健福祉グループ健康推進係までご連絡ください。



●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係 介護のことは、お気軽にご相談ください。 10146・47・2113（直通） 介護支援係 高橋 昌嗣



10月		9月		10月										9月				月日	時間	事業名	場所
4日(金)	25日(水)	13時30分～15時30分	13時00分～16時00分	24日(木)	23日(水)	21日(月)	20日(日)	19日(土)	17日(木)	16日(水)	15日(火)	8日(火)	4日(金)	27日(金)	24日(火)	18日(水)					
※要予約 (9月30日まで)	※要予約 (9月24日まで)	女性の健康相談	女性の健康相談	16時00分～	10時00分～12時00分	⑤10時30分～ ④9時30分～ ③8時30分～ ②7時30分～ ①6時30分～	特定検診 胃・肺・大腸がん 前立腺がん検診	受付	13時00分～	9時45分～	10時00分～12時00分	13時00分～16時00分	16時00分～	13時15分～15時30分	18時30分～20時00分	13時00分～9時45分	13時00分～16時30分				
		こころの健康相談	女性の健康相談	二種混合予防接種	お喜楽☆ おたつしや塾				健康診査 4・7・12ヶ月児 おたつしや塾	お喜楽☆ おたつしや塾	フツ素塗布	二種混合予防接種	母親学級 きれいなママるゝむ	3歳児健康診査	1歳6ヶ月・3歳児健康診査	4・7・12ヶ月児健康診査	フツ素塗布				
				保健センター	節婦憩いの家				保健センター	節婦憩いの家	保健センター	保健センター	保健センター	レ・コード館 研修室1	保健センター	保健センター	保健センター				