

けんこうガイド

歯と口は健康・元気の源だ！
6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。
実はこわい「歯周病」

歯 周病は歯ぐきに炎症が起きる病気で、進行すると歯の土台となる骨が破壊され、最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。歯を失う最も多い原因が歯周病でもあります。「歯周病」は歯を失う原因になるといふことにとどまらず、心臓病や脳卒中、糖尿病、肺炎などの全身の病

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

今日から始める、歯周病を防ぐ正しい歯みがきの方法!

①自分に合った歯ブラシを選ぶ
 ポイント!
 3列程度で柄はまっすぐ!
 歯周病がある人は、毛先が柔らかいものを!

②歯ブラシの持ち方
 ポイント!
 力を入れすぎて歯ぐきを傷つけないよう、鉛筆と同じように持つ。

③歯ブラシの当て方
 ポイント!
 歯ブラシは歯の表面に対して直角。内側を磨く時には、斜めにあてる。

④磨く順番を決める
 ポイント!
 磨き残しを減らすため、磨く順番を決める。溝と奥側の後ろにも磨く。

新しい保健師の紹介

自己紹介
 この4月より保健師として働き始めました、井上朋美(いのうえともみ)です。実家は空知の栗山町で米農家をしています。札幌の天使大学を卒業後、新冠町に来ました。

新冠に来て、まず雪の少なさに驚き、海やたくさん馬たち、広大な牧場など見慣れない景色ばかりでも感動しました。
 きれいな景色を眺めることが大好きなので、休日には町を散策したり、ドライブなどをしながら、少しずつでも新冠町を知っていききたいなと思っています。
今後の抱負
 4月からは主に母子保健を担当させていただきます。乳幼児健診や母親学級などの場で、お母さん方やお子さんたちと関わることが多くなると思います。



【保健師/井上朋美】



子どもたちとお母さん・お父さん、家族のみんなが安心して元気に生活を送れるように、保健師として少しでもお手伝いをしたいと思っています。
 社会人としてまだまだ慣れないことも多く、今は色々なことを一から覚えていくことで精一杯の日々ですが、少しずつではありますが、多くの経験を積み、住民の皆さんが困ったとき、不安なときに頼りになれるような保健師を目指し、努力していきたいと思っています。
 いろいろな場で地域の皆さんにお会いできることを、とても楽しみにしています。どうぞよろしくお願ひします。

健康カレンダー		月日	時間	事業名	場所
6月	5月	24日(火)	13時00分～15時30分	女性の健康相談	保健センター
6月	5月	28日(水)	13時00分～16時00分	女性の健康相談	保健センター
6月	6月	6日(金)	13時30分～15時30分	こころの健康相談	保健センター
6月	6月	18日(水)	13時00分～15時00分	フッ素塗布	保健センター
6月	6月	14日(土)	10時30分～12時30分	特定健診 胃がん検診 肺がん検診 大腸がん検診 前立腺がん検診	保健センター
6月	6月	13日(金)	7時30分～8時30分	特定健診	保健センター
6月	6月	5日(木)	13時30分～15時30分	離乳食教室	保健センター
6月	5月	27日(火)	13時00分～15時45分	1歳6カ月・3歳児健康診査	保健センター
6月	5月	19日(月)	13時00分～15時00分	フッ素塗布	保健センター

麻しん・風疹の予防接種について

今年に入り、麻しんの患者が増加しております。感染の8割は、接種年齢1期目前後で予防接種歴の無いお子さんであることから、早めに予防接種を受けてください。
 また、国では免疫力を高めるため、2期目の予防接種を推奨しています。対象者には、町から案内文を送付しておりますので、内容を確認の上、予防接種を受けてください。
○接種対象
 1期目：1歳以上2歳未満のお子さん
 2期目：年度内に6歳になるお子さん
●問い合わせ
 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 ⑭

元気なうちから介護予防② 「運動編」

〔足に筋力をつけましょう〕
 立つ、座る、歩く、階段の上り下りなど、日常生活では足の筋力が特に大切です。足の筋力アップのために手軽にできる運動として「歩くこと」があります。歩くことは腰から下の全ての筋力を使います。歩くことで骨に刺激が伝わり骨粗鬆症も予防できます。さらに、脳の血流が良くなり活性化され、認知症を防ぐ効果があることもわかってきています。
 歩く時間がとれない方はかかとの上げ下げや、膝の曲げ伸ばしなど、短時間でできる運動をやってみましょう。

〔自分の脚力を知る〕
 「自分の足の筋力は標準的なもの?」そんな疑問に答えてくれるのが、足の筋力を数値化する「脚点」です。
 憩いの家や温泉での健康相談で測定していますので、試してみてください

介護のことは、お気軽にご相談ください。
 介護支援係 仙波 明子

●保健福祉課保健福祉グループ介護支援係
 0146・47・2113 (直通)