

健康・福祉

「メタボ改善フッキング教室」のお誘い

腹囲および体重が気になる方、食生活振り返ってみませんか？

生活習慣病予防・改善のためのミニ講話及び家庭でも実践しやすい工夫を盛り込んだ料理をみんなで楽しみましょう！

時 3月27日(金)午前10時～午後1時

所 保健福祉センター

対 腹囲および体重が気になる方

内 講話・調理実習

講師 管理栄養士

￥ 無料

持 筆記用具・エプロン・三角巾・手拭きタオル・ふきん・お茶・お箸・上靴

員 先着20名

申 問 保健福祉センター、申し込み受付中

☎ 733-33813



受動喫煙防止対策スタート

4月から望まない受動喫煙の防止を図るため、多くの人が利用する施設等の区分に応じ、当該施設等の一定の場所を除き喫煙を禁止する、健康増進法の一部を改正する法律が施行されます。

学校・病院・行政機関の庁舎等は敷地内全面禁煙、オフィス・事業所・飲食店等は原則屋内禁煙となり、専用の喫煙室のみ喫煙可能です。詳しいことは大阪府のホームページ「大阪府受動喫煙防止条例」で検索してください。

問 大阪府受動喫煙防止対策相談ダイヤル

☎ 06-6944-8224

平日(月～金)午前9時30分～午後6時 祝日・年末年始(12月29日～1月3日)は除く

令和2年度の集団がん検診・骨粗鬆症検診のお知らせ

令和2年度は5月から集団がん検診・骨粗鬆症検診を実施いたします。詳しくは広報とよの4月号に同配予定の「令和2年度成人の健康事業案内」をご覧ください。

問 健康増進課(保健福祉センター内)

☎ 733-33813

コラム 介護予防

ゆうゆうゆう元気教室



短期(3ヶ月～6ヶ月)集中型筋力アップ教室でのことです。Aさんは、87歳まで車を運転していたのですが、3か月前から膝が痛みはじめ数メートルを歩くだけでもつらくなってきました。近くの市に住んでいる娘の勧めで介護保険の申請を考えて相談にいったところ、介護保険の申請をせずにこの教室を紹介されました。

教室では、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士や看護職に指導を受けながら、ストレッチ中心の運動を3ヶ月続けました。数メートルしか歩けなかったのが、卒業の時には、自宅からセンターまで(およそ800m)を歩けるようになり車がなくても生活出来る自信ができました。

参加者はさまざまで、それぞれの目標を持って参加され、その目標が達成できると卒業です。Bさんは、脳梗塞の後遺症が軽く残る84歳の男性。初ひ孫をあぐらの上に抱けるようになりたいと、出産予定日を3か月後に控え教室に参加。見事、ひ孫を抱くことができ教室を卒業されました。

Cさんは、脳梗塞後活発に動くことが少なくなった夫のために夫婦で教室に参加。東ときわ台～箕面森町まで往復歩けるようになりたい、そして体重は2kg減らしたい!という目標設定。最初はしぶしぶ参加されていたCさんですが、まじめで教室参加中だけでなく自宅で夫婦でストレッチを続けられました。週を追うごとに意欲が高まり、前かがみ気味の姿勢が改善されて周囲の人に声をかけるぐらいに活気が出てきました。今では、近くのグラウンドを夫婦で歩くのが日課になって病前のように活発になられています。

ここがポイント

ゆうゆうゆう元気教室は、介護保険のサービスではありません。介護を受けるにはまだ早いけど、短期集中で筋力アップしてまだまだ自分で頑張りたい人は、地域包括支援センターに相談してみませんか？

問 = 地域包括支援センター ☎ 733-2800

とよの健康づくりVol.33

お口の健康!

普段から「あ・い・う・え・お」を意識していると災害時でも体の健康維持に役立ちます。ぜひ毎日の習慣にしてください。

お口と身体の健康あいことば

『あいうえお』

あ

朝・昼・夕食よく噛もう!

よく噛んで食べると、唾液の分泌が良くなるので消化が良くなるだけでなく、口の乾燥を防ぎます。よく噛むと肥満予防・脳の活性化・生活習慣病を防ぐ・ストレス解消といいことづくめです。

い

入れ歯のお手入れを忘れずに!

入れ歯を口の中に入れてたまま、入れ歯のお手入れをしないと、細菌の温床になってしまいます。少なくとも、1日1回は外して入れ歯用のブラシを使いよく洗いましょう。



え

笑顔や会話もお口の体操!

口を動かす機会が多いほど、口の運動になり、口の機能がUPします。歌をうたったり、おしゃべりを良くしましょう。喉の機能UPにも繋がりますし、気分転換になり、緊張感が和らぎストレス解消になります。



う

うがいの水は少しでも大丈夫!

歯磨き後の「ぶくぶくうがい」は少量の水でも大丈夫。水の量が少なくても、1回のうがいより2回に分けてのうがいの方が効果的。上唇の裏・下唇の裏・右頬の裏・左頬の裏…と意識してぶくぶくしましょう。



お

大きなあくびと深呼吸を!

口を大きく開けてあくびを数回すると、口や頬の周りの血液循環がよくなります。(ドライアイにも効きます) また、大きく息を吸ってゆっくり息を吐く深呼吸をすると、嚥下にも役立ちます。



成人歯科講演会のご案内

口腔ケアで健康寿命を延ばしましょう
～口腔疾患と全身疾患の関連性～



特に歯周病は心疾患、肺炎、糖尿病など様々な全身の疾患との関連性が深くあります。また、咀嚼や嚥下といった口腔機能の低下が要介護のリスクを高めることがわかってきています。では、どうすれば歯周病、虫歯などを防ぐことができるか、具体的な口腔ケアの仕方、そして、口腔機能の低下をどう防いだらよいかなど、介護予防のための口腔ケアについて学んでいきましょう。

時=3月12日(木)午後1時~2時30分 所=保健福祉センター 員=50名(先着順)
講師=氷見歯科医院 氷見彰敏先生 申・問=健康増進課 ☎738-3813 申込随時受付中

大阪府池田保健所3月の事業

問=大阪府池田保健所 ☎751-2990

▶ 骨髄バンクドナー登録(要申込み)

時=3月3・10日(火)午前11時~12時(受付)

▶ B・C型肝炎ウイルス検査(要申込み)

時=3月3・10日(火)午後2時30分~3時(受付)

対=府内在住の20歳以上39歳以下の未受診者。

ただし、40歳以上の検査を受ける機会のない方は可。

¥=無料

▶ HIV/エイズ・梅毒(血液)、クラミジア(尿)検査(匿名可)

時3月3・10日(火)午後1時30分~2時30分(受付)

¥=HIV/エイズ検査は無料

(その他は同検査と同時に受ければ無料)

▶ こころの健康相談(事前予約制)

日程など詳細はお問い合わせください。

▶ 水質検査・検便

時=3月3(火)・10(火)・17(火)・24(火)31(火)
午前9時30分~11時30分

※あらかじめ検査容器等を受領に来所願います。

¥=有料