

こんにちは

◆地域包括支援センター
☎62-8200

地域包括支援センターです

噛む効果

おいしく食べられることは、いきいきとした生活を送るうえでとても大切なことです。

口腔機能も手足の機能と同じように、使わないと衰えてしまいます。年を取ると咀嚼力が低下し、柔らかいものを好むようになり、よく噛まずに飲み込む傾向があります。よく噛まずに食べていると、満足に食べられなくなり、栄養が足りなくなってきました。歯茎も痩せて入れ歯が合わなくなり、更に食べられなくなって体力や筋力が低下してしまう恐れがあります。

よく噛んで口の機能を保つことは、寝たきりの予防にもつながります。また、よく噛むことは脳の働きを活発にし、認知症の予防にもなると言われています。1口に30回は噛むよう意識してみましょう。歯や入れ歯の不具合(上手く噛めない、上下が合わない、外れやすい、など)があれば歯科医院に相談しましょう。

地域包括支援センターでは10月から、口腔機能が低下している方を対象に、健口クラブを開催します。歯科医師や歯科衛生士と直接向かい合って相談をしたり、指導を受けることができます。

- ① 半年前に比べて、固い物が食べにくくなった?
- ② お茶や汁物等で、むせることがある?
- ③ 口の渇きが気になる?

①～③のうち当てはまる項目が2つ以上ある場合は、口の機能が低下している可能性があるため、健口クラブへの参加をお勧めします。

参加を希望される方は、9月14日までに地域包括支援センター(☎62-8200)にご連絡ください。



健康ふじみ21

◆住民福祉課 保健予防係
☎62-9134

いきいき通信

—富士見町健康づくり計画

「健康ふじみ21」を推進しています—

9月は「がん征圧月間」です

がんは、昭和56年以来日本人の死因のトップの座にあり続けており、「日本人の2人に1人は、がんになり、3人に1人は、がんで亡くなる(死因の1/3ががんである)状況であり、2015年には日本人の3人に2人は、がんになり、2人に1人は、がんで亡くなる」と言われています。

がんは、自覚症状が現れてからでは治療も困難になることが多くなるため、がんを小さいうちに見つけることで、早期に治療することができれば生存率も高くなります。

そこで、次のような症状があったら、直ちに専門医を受診しましょう。

- 胃……胃の具合が悪く、食欲がなく、好みが変わった
- 子宮……おりものや、不正出血がある
- 乳房……乳房の中にシコリがある
- 食道……飲み込む時に、つかえることがある
- 大腸……便に血や粘液が混じっている
- 肺……咳が続いたり、痰に血が混じったりする
- 咽頭……声がかすれたりする
- 舌・皮膚……治りにくい潰瘍がある
- 腎臓・膀胱・前立腺……尿の出が悪かったり、血が混じったりする

がんは細胞のイレギュラーの増殖が起こるやっかいな病気であり、他の多くの病気と異なり根本的な解決法や根治法が見つからない病気です。したがって、早期発見が重要となります。



親と子の健康ガイド

9月 (9月11日～10月10日)

◆健康診査・予防接種

事業名	対象児	期日	集合時間	会場
4ヵ月児健診	平成24年5月生まれ	9月28日(金)	午後1:00	保健センター
7ヵ月児健診	平成24年2月生まれ	10月 2日(火)	午後1:40	
10ヵ月児健診	平成23年11月生まれ		午後1:00	
1歳6ヵ月児健診	平成23年1月～2月生まれ	9月11日(火)	午後1:30	
2歳児健診	平成22年7月～8月生まれ	9月19日(水)	午後1:15～1:50(受付)	
B C G	平成24年4月5日～平成24年7月6日生まれ	10月 5日(金)		
3種混合	生後6ヵ月～7歳6ヵ月	9月13日(木) 10月 4日(木)		

◆相談・教室

事業名	期日	受付時間	会場
乳幼児相談	9月25日(火)	午前9:30～10:30	保健センター

問 住民福祉課 保健予防係 ☎62-9134