

けんこう通信 Vol.14

増やせ健康仲間！！ 平成30年8月

【発行】
串間市役所医療介護課
☎ 0987-72-0333
バックナンバーは市公式サイト➡



市民の皆さんが健やかで幸せ(健康＝健幸)であるために、健康情報と市の取り組みをお知らせします♪

Dr.エトーの 増やせ健康仲間！

健幸づくり講座



この講座は、串間市民病院内科で勤務している江藤敏治先生（通称：Dr.エトー 大東出身！）をお迎えして、“健幸”についてお話をさせて頂いております。

第14回講座は「脳血管疾患・認知症を予防する口腔ケア」をテーマに開催しました。

歯の健康状況で、脳梗塞や認知症になるの？と疑問に思う方も多いかと思いますが、噛むことで脳の活性化や唾液の分泌量の増加により消化・吸収がよくなり健康の維持につながります。

また、動脈硬化を起こした血管から歯周病菌が見つかり歯周病が動脈硬化に影響を及ぼしているという研究結果も出ております。

講座の動画も見れます！

おいしいものを食べるということが楽しみ♪という方も多いかと思うので、健康と自分自身の楽しみのためにも下記の7か条を意識してみたいはいかがでしょうか？

脳梗塞・認知症予防のための しっかり口腔ケア 7か条

- ① 歯医者さんと仲良しになろう
3か月に1回は歯科でキレイに！
- ② 噛む回数を増やそう！
- ③ 1日2回は歯を磨こう！目指そう！
80歳で20本。60歳で24本。
- ④ 歯ブラシは小刻みに動かそう
舌ブラシも効果的！キレイにしよう
- ⑤ 防ごう肺炎！嚥下体操！
- ⑥ 赤ちゃんへの口移しはやめよう！
(虫歯菌は移ります…)
- ⑦ 喫煙で、歯も歯茎もなくなります。
本当に禁煙！受動喫煙を防ごう

🌸 次回の Dr.エトーの「健幸づくり講座」は、「いこいの里」です。

○テーマ：快食 快眠 快便
いこいの里でリラックス

○開催日：平成30年8月22日（水）

○時間：13時から14時半まで

○受付：12時から

○場所：串間温泉いこいの里
大広間（参加無料）

★事前に電話申込をお願いします。(72-0333)

○参加特典：保健師・栄養士による個別相談会、ミニ知識伝授会も開催！ポイントが貯まり、参加回数に応じて認定称号がつかます



プロフィール

江藤 敏治 先生
(串間市大東 市ノ瀬出身)
宮崎県立看護大学 教授
医師 医学博士
テレビやラジオに多数出演！
昨年度4月から串間市民病院
に勤務(毎週水曜日の午前中)

🌸 知っとこ！健康づくり

【健康づくりサポーター制度が動きだしました！】

各自治会の健康づくり推進員は、「健康づくりサポーター」として一新されました。7月13日（金）、串間市文化会館小ホールで開催された発足式では、島田市長から委嘱状が交付されました。また、特別講演としておなじみ Dr.エトーが登場！「健幸の匠」の皆さんも参加され、健康づくりサポーターを応援しました。

健康づくりサポーターは、健康は自分自身で、また地域で守っていくという考え方のもと、自主的・積極的な健康づくり活動を推進します。まずは自ら、そして家族・友人・ご近所さんにまで健康づくりの意識が広がっていくことが期待されます。

健康づくりサポーター活動へのご理解とご協力、そしてさらなる健康づくり活動への取り組みをお願いします！



🌸 知っとこ！医療費のお金！

【みんなで医療費を抑制しましょう】

串間市の医療費は増加傾向にあります。その原因は人口の高齢化や医療技術の進歩、生活習慣病の増加や安易な受診などです。

高齢化や医療の進歩を私たちの力で止めることは難しいですが、生活習慣病を予防したり安易な受診を減らすことは、私たちの毎日の取組次第で可能になります。その結果が、串間市の医療費抑制につながります。

🌸 知っとこ！「いきいき元気教室」

今年度で「いきいき元気教室」を始めて4年目となりました。現在36カ所に広がっています♪♪

皆さんが、いつまでもいきいき元気でいられるよう、全力でサポートしていきます！！

これからも教室はどんどん広めていきますので、お気軽にご連絡ください♪（担当：医療介護課 介護保険係）



『樋口会場』です！！

【 真心溢れる会場です！！ 】



平成29年1月から立ち上がりました。参加者皆さん心が温かく、真心溢れる樋口会場です。仕事をしている方も多く、来れるときに参加するという事で若い方も参加しています。みんなで集まって身体を動かすことで刺激になってます。

🌸 お知らせ

- 40歳以上の方に「健康手帳」を発行しています。各種健（検）診や予防接種等の受診記録・履歴確認等にお役立てください。発行希望の方は医療介護課健康増進係もしくは各支所までどうぞ。

- 各種がん検診（集団）、特定健診（集団）の予約を絶賛受付中です。

相談窓口のご案内

<p>🌸 健康に関する相談 🌸 串間市医療介護課健康増進係 保健師、管理栄養士が対応します。 お電話での相談もお気軽にどうぞ♪ ☎0987-72-0333</p>	<p>🌸 ココロ(心)の相談窓口 🌸 地域生活支援センターWing 悩みごとをひとりで抱え込んでいませんか？ 小さなことでも気軽にご相談ください。 ☎0987-71-1578</p>	<p>🌸 高齢者の総合相談窓口 🌸 串間市地域包括支援センター 高齢者(ご家族含む)の生活相談 (介護・認知症など)をご相談ください。 ☎0987-72-0023</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------