

けんこうガイド

しっかりと噛んで生活習慣病予防！

〇噛んでダイエットと生活習慣病予防

よく噛むことによつて、唾液の作用でご飯やパンにも甘さを感じます。これは肝臓に貯蔵されている糖が血液中に放出され血糖値が上昇するからです。これによつて脳で満腹感を感じる物質が増加して、食べすぎを防ぎ肥満防止に役立ちます。ダイエットとともに生活習慣病も予防しましょう。

〇噛んで唾液の促進とがん予防と感染症予防

噛むことは唾液の促進にもなります。唾液には多くの作用が含まれ健康を支えています。唾液成分の一成分は、発ガン性を減少させる効果があります。食品には様々な発ガン性物質が含まれています。多品目(30品目)をしっかり噛んで唾液と混ぜることでがん予防にもつながります。

〇噛んで脳の活性化と認知症予防

噛むことは脳との連係です。食べ物の情報を脳に送り、強く、弱くなどの脳からの指令があり、脳も働きます。さらに、噛むことの筋肉運動で脳細胞の代謝が活発

になります。それによつて、脳への血液循環も良くなり十分な酸素と栄養が運ばれ、脳の発育を促進させます。

噛むことで脳をますます活性化させましょう！

噛むという行為は、おいしく食事をとれるばかりか、全身の様々な健康維持に欠かせないものです。しかし、そのためには健康な歯であることが第一条件です。歯は一生ものです。

日高歯科医師会登録歯科医院では、誕生月の無料歯科検診を行っています。年に1回、誕生月に合わせて歯の健康チェックをしましょう！

歯周病、むし歯、入れ歯の相談、その他お口に関することは何でも相談できます。なお、検診においては、事前に歯科医院へ予約を入れてください。



2月		1月		2月		1月					月日	時間	事業名	場所
1日(金)	11日(金)	5日(火)	1日(金)	29日(火)	25日(金)	22日(火)	22日(火)	18日(金)	17日(木)	11日(金)				
13時30分	13時30分	13時受付	14時	12時45分受付	13時30分	13時受付	10時	13時	10時	10時	13時受付			
健康相談	健康相談	乳児健康診査	健康相談	1歳6カ月児・3歳児健康診査	きれい☆ママ る☆む	BCG予防接種	お喜楽☆おたっ しや塾	フッ素塗布	お喜楽☆おたっ しや塾	料理教室	乳児健康診査			
※要予約 (1月28日〆切り)	※要予約 (1月7日〆切り)	保健センター	新冠老人憩の家	保健センター	保健センター	保健センター	スポーツセンター	保健センター	スポーツセンター	保健センター	保健センター			

静内保健所から ☎42・0251

●お問合せ 町民福祉課健康推進係
☎47・2111 内線144・145・146

元気なうちから介護予防

『介護予防』とは、介護を必要とする状態にならないこと、たとえ介護が必要になったときでも、それ以上に状態が悪化しないようにすることです。

元気なうちから介護予防を行っていく理由は、介護が必要となる前に予防をすることで、より長く、自立した生活を送ることができるからです。

高齢者が介護を必要とする原因は、高齢による衰弱や転倒・骨折、関節の病気、生活機能（体や心の働きに加え、日常生活動作や家事、仕事をこなす能力、家庭や社会での役割も含めた機能のこと）の低下が多く、それらに早めに気づいて対処していくことが介護予防へとつながります。実際に筋力の低下や生活機能の低下などを感じている方や介護予防を自ら実践するといっても、何を始めるかと良いかわからないといった方には、介護予防教室への参加をお勧めします。

新冠町では、昨年度から介護予防教室を開催し、介護予防のために大切な運動や栄養指導、口腔ケア、料理教室など、さまざまな内容で学習会を行っています。（今年度は、「お喜楽☆おたっしや塾」という教室名で、平成20年1月～3月の間に開催予定です。）



【昨年の介護予防教室（らくらく元気教室）の様子】



特に冬期間は外出や運動の機会が減り、生活が不活発になりがちです。介護予防教室を活用して、元気な毎日を過ごせるための体づくり役に役立ててください。

介護ワンポイント アドバイス ⑧

認知症について

認知症は、症状が軽い段階から病院で適切な治療を行えば、症状を軽くしたり、進行を遅らせることができる病気です。自分や身近な人に次のような症状が現れたときは、「年だからよくあること」とは思わず、かかりつけ医や専門医を受診しましょう。

- 初期の認知症はこんな症状が現れます
- ① 最近の出来事が思い出せない
 - ② 物を置き忘れる
 - ③ 同じ質問を何度もする
 - ④ まちがった言葉を使う
 - ⑤ つかみ所のないおしゃべりをする

認知症を予防するポイント

記憶力を積極的に使おう！

脳を活発に使う生活をしていると、認知症になりにくくなります。簡単な計算問題や文章を声に出して読んでみるなど、普段あまり行わないことでも、挑戦してみましよう。中でも、「体験した事を思い出す」ことを積極的にすると認知症予防に効果的です。



●在宅介護支援センター
(役場内 ☎ 47・2111 内線 142)

介護のことは、お気軽に
ご相談ください。 介護支援係 柳澤 沙織