

## むし歯のない3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者の方から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きました。



あいかわ ゆうか  
及川 優花 ちゃん

「朝、晩の仕上げ磨きと磨いた後は口腔洗浄液ですすいでいます」



さわだ はるか  
澤田 悠 くん

「しっかり夜の仕上げ磨きをしています」



ちば みゆ  
千葉 心結 ちゃん

「夜の仕上げ磨きと飲みものは水、お茶で、おやつはせんべいです」



はしもと かいり  
橋本 湊 くん

「夜の仕上げ磨きと歯につくキャラメルなどはあげないようにしています」



むさし まい  
武蔵 真依 ちゃん

「寝る前の仕上げ磨きはしっかりやり、自分で手鏡を持ってしています」

## 「平泉いきいき百歳体操」で 目指そう健康長寿

町では、高知県高知市で実施し、介護予防の効果をあげている重りを使った筋力運動「いきいき百歳体操（以下、「体操」）を平成27年度から取り組んでおり、現在、町内9団体に実施されています。

### どんな体操なの？

体操は、0〜2.2キロまで10段階に調節可能な重りを手首や足首につけて、椅子に座ってゆっくりと手足を動かすことにより筋力とバランス能力を高める運動です。

### 体操するとどうなるの？

体操をすることで日常生活で必要な筋力がアップし、動くことが楽になります。

また転倒しにくい体になるので、転んで骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

### 毎日体操するの？

筋力運動は、週2回程度で行うのが効果的と言われています。1回運動してから2、3日休んで筋力の疲れを取った方が、逆に筋力がつきやすくなります。

### 体操をしたいと思ったら

この体操の主体は、「地域住民の皆さん」になります。おおむね65歳以上の人が5人程度いれば、保健センター職員が説明に伺います。実施条件は、次の通りです。  
▽最低週1回、3カ月間は体操を継続して実施すること。  
▽場所、椅子、テレビ、DVDデッキを準備すること。  
なお町では、体操をする際に必要な「重り」「バンド」「DVD」を貸し出しています。

## 体操のスケジュール

保健師などが、次の通り支援します。

- 【1週目】介護予防のお話と体操の体験
  - 【2週目】事前評価(体力測定)
  - 【3週目】体操指導
  - 【4週目】体操指導
  - 【3カ月目】事後評価(体力測定)
- ※5週目以降は、各地区の皆さんが主体となり体操を実施し、3カ月目の事後評価を終了した時点で、引き続き体操を実施するか否かを参加者で決定します。

### 無理のない範囲で

膝、腰などの関節に「痛みがある人」「手術したことがある人」は、主治医に体操をしても良いか確認してから、参加するようにしてください。  
なお、体操をする場合は、自分の健康状態を把握し、無理のない範囲で行いましょう。

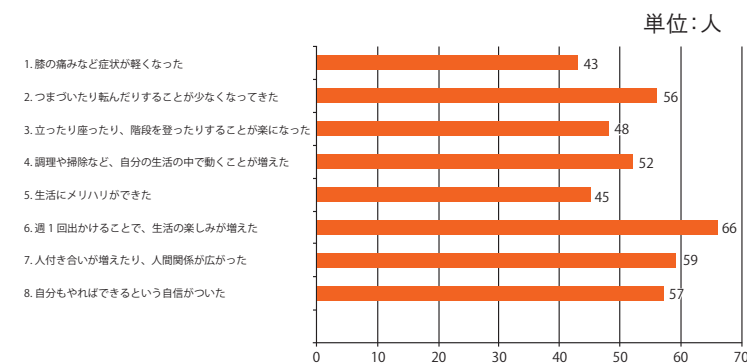


今年の7月から体操を開始した15区の皆さん



体操の後、カラオケやお茶を楽しむ2区の皆さん

## いきいき百歳体操アンケート結果(3カ月後)



この体操に取り組むことで、日常生活が楽に行えるようになるだけでなく生活の楽しみや仲間づくりの場ともなっています。  
町民の3人に1人が高齢者となつた今、介護予防の取り組みがますます必要になります。ぜひ、皆さんの地域でも健康長寿を目指し、体操を始めてみませんか？

### 参加者の多くが効果を実感

平成27〜28年度に体操に取り組んだ5団体のうち、初回と3カ月後の体力測定を受けた80人(男性5人、女性75人)のアンケート結果です。



給食試食会の様子

## 給食試食会

離乳食が始まると、子どもの成長をより実感されると思います。離乳食は「飲む」から「食べる」ことへの移行期であり、食べる意欲を育む大切な時期です。幼児食になってからも、「食」への興味関心を引き出すことやマナーを教えることが大切です。

子育て支援センターでは、月に一度給食試食会を開催しています。給食試食会の献立は平泉保育所と同じものとなります。食材の内容や調理の仕方、食べさせる量や塩分量など、子どもの年齢によってさまざまな工夫がされているため、調理の参考になるかと思えます。

ぜひ子どもと一緒に給食試食会に参加してみませんか。  
■参加費用：親子500円  
事前の申し込みが必要です。

## 12月の予定

- ◎園開放日(園庭・園舎)  
▽子育て支援センター  
毎週月・水・金曜日  
※29日(金)はお休みします
- ▽長島保育所 毎週水曜日
- ◎みんなの広場  
「感染症についてのお話」  
5日(火)
- ◎給食試食会 5日(火)  
※参加申し込みが必要です。
- ◎のびのびクラブ 20日(水)  
「お楽しみ会」
- ※参加申込期限 13日(水)
- 問い合わせ先 子育て支援センター  
(平泉保育所内) ☎46-2767

## 一関保健所からのお知らせ 申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

### こころの健康相談 (事前予約必要)

- 専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。
- 日時…12月7日(木) 13:30~15:30
  - 場所…一関保健所(一関地区合同庁舎内)

### フリースペースひだまり (事前予約必要)

- 家の外に出ることができないなど、ひきこもりで悩んでいる人が利用できます。家族の交流なども行っています。
- 日時…12月4日(月)、18日(月) 13:30~16:00
  - 場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

### 骨髄バンクドナー登録、血液検査 (事前予約必要)

- 日時…12月12日(火)  
※骨髄バンクドナー登録 9:00~9:30  
※血液検査(HIVなど) 10:30~11:50
- 場所…一関保健所(一関地区合同庁舎内)
- 血液検査の種類  
▷HIV抗体検査  
▷梅毒抗体検査  
▷肝炎ウイルス検査  
▷クラミジア病原体検査 ※尿検査になります。
- 検査料金…無料