

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。付き添いの保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。



いしかわ まこと
石川 真心ちゃん

「夜の仕上げ磨きをしています」



いわせ みく
岩瀬 未来ちゃん

「食べた後は必ず水か麦茶を飲ませています」



すずき さな
鈴木 佐奈ちゃん

「夜の仕上げ磨きは必ずしています」



すずき ゆうま
鈴木 悠真くん

「夜の仕上げ磨きとキシリトール入りのジェルを与えています」



ちば はるせ
千葉 晴瀬ちゃん

「飲み物は牛乳を飲み、夜の仕上げ磨きをしています」



ほんま あい
本間 愛彩ちゃん

「仕上げ磨きをしっかりと、食後には麦茶を飲ませています」

☆親子でふれあい遊び☆
のびのびクラブの11月の活動として、親子で楽しむリズムックやふれあい遊びを開催しました。子どもたちは大好きな歌を通じて、大人と身体や顔をくっつけたり、ギュッと抱きしめてもらう動作を喜び、汗をかきながら楽しんでいました。
寒い日が続いており、家の中で過ごす時間が増えてきていませんか？ そんなときには子どもと一緒に家の中で遊んでみましょう。好きな歌を歌ったり、音楽に合わせて一緒に身体を動かしてみたり、家の中でもさまざまな親子のふれあい遊びができます。
そして、天気の良い日には、親子で散歩をして季節の移り変わ



ママ~もつとやって~!

りを楽しむのも良いですね。

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
- ◎MaMaカフェ
※内容が変更になりました。
パン教室 7日(水)
パン教室(2回目) 12日(月)
※参加申込期限 1日(木)
◎のびのびクラブ
クリスマス会 15日(木)
◎給食試食会 22日(木)
※参加申込期限 15日(木)
- 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1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5日(月)、19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)

血液検査、骨髄バンクドナー登録 (事前予約必要)

- 日時…12月13日(火)
※骨髄バンクドナー登録 9:00~9:30
※血液検査(HIVなど) 11:00~12:00
- 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
▷ウイルス性肝炎抗体検査
▷性器クラミジア抗体検査
- 検査料金…無料



「認知症」になっても

住み慣れた町で安心して暮らすために



認知症という言葉を知り、皆さんはどんなことを思っていますか？
「認知症にはなりたくない。でも年をとれば仕方がない」と思う人もいるかもしれません。確かに年を重ねることで、認知症のリスクは高まりますが、日常生活を工夫することで予防につながります。
また、もし認知症になっても、公的なサービスのほか、家族や地域のサポートで安心して暮らすことが可能です。
まずは、認知症について正しく理解することから始めましょう。

《認知症とは》

認知症は、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力が低下し、日常生活にまで支障が出るような状態です。例えば「朝ご飯に何を食べたのか思い出せない」といった体験の一部を忘れるのは、老化による年相応のもの忘れと言えます。しかし朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は、認知症が疑われます。
認知症にはさまざまな原因がありますが、特に「アルツハイマー型認知症」「血管性認知症」「レビー小体型認知症」は3大認知症と言われています。

《これって認知症? チェックしてみましょう》

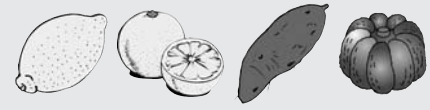
- 直前にしたことや話したことを忘れるようになった。
 - 同じことを何度も言ったり、聞いたりするようになった。
 - 置き忘れやしまい忘れが増え、いつも探しているものがある。
 - 知っているはずの人や物の名前が出てこなくなった。
 - つじつまの合わない作り話をするようになった。
 - 以前に比べると、わずかなことでも怒るようになった。
 - おしゃれや清潔感など身だしなみに気を使わなくなった。
 - 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。
 - 外出したり、人と会ったりするのを面倒に思うようになった。
 - 今まで出来ていた家事、計算、運転などのミスが多くなった。
 - 財布が見当たらないときなど、盗まれたと人を疑うようになった。
- ※個人差もありますが、思いあたるものが多ければ、かかりつけ医または保健センター、高齢者総合相談センター(ひらいらいずみ(地域包括支援センター)などに相談しましょう。

《認知症を防ぐ生活習慣》

- ◎体を動かそう
体操やウォーキングなどの運動は脳の血流を増やすため、認知症予防に効果があります。
- ◎バランスの良い食事をとろう
バランスの良い食事は、肥満や糖尿病、高血圧といった生活習慣病の予防になるだけでなく、認知症の予防にもつながります。

認知症予防に効果があるとされる食べ物

- ビタミンCを多く含むもの
イチゴ、レモン、グレープフルーツなど
- ビタミンEを多く含むもの
アボガド、サツマイモ、たけのこなど
- βカロチンを多く含むもの
アスパラガス、オクラ、カボチャなど
- DHA、EPAを多く含むもの
アジ、イワシ、サバ、サンマなど



◎意欲的に毎日(を)過ごそう

趣味やスポーツ、人との付き合いなどを楽しくしている人は、認知症になりにくいことがわかっています。また料理や旅行など、プランを練る活動は、計画を立て同時に複数の

ことを意識して行うため、注意力がアップし、認知症の予防に効果的です。
《認知症の早期発見・早期治療》
生活習慣病同様、認知症も早期発見・早期治療が大切です。
アルツハイマー病では、早期ほど、薬で進行を遅らせることができます。ため、初期から使い始めると健康な時間を長くすることも可能と言われています。

《認知症あんしんサービス》

町では、認知症の疑いがある場合や認知症の予防に活用できる各種サービスなどをまとめた「認知症あんしんガイドブック」を平成27年度作成しました。必要なのは保健センターまでお問い合わせください。



昨年度町で作成したガイドブック

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。偏見を持たず、認知症になっても安心して住み慣れた町で暮らせるよう、地域全体で正しく認知症を理解しましょう。