

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しました。



浅利 悠晴くん

「夜は仕上げ磨きとキシリトールタブレットをあけています」



菅野 瑞希ちゃん

「仕上げ磨きは昼、夜にしています」



齋藤 妃奈ちゃん

「寝る前には必ず仕上げ磨きをしています」



(前列左) 千葉 脩平くん
(前列右) 千葉 逸平くん

「飲み物は水やお茶にして、夜の仕上げ磨きをしっかりやっています」



吉野 悠太くん

「夜の仕上げ磨きをしっかりやっています」

散歩に出かけよう

桜の開花とともに、天候が良く気温も温かい日が多くなり、散歩が楽しい季節となりました。戸外に出ると、花の香りがしたり、鳥の声が聞こえたりと、春の訪れを五感で感じることが出来ます。草花や虫などの自然と触れ合うということは、子どもの探究心を刺激するだけでなく、命の尊さに気付くきっかけにもなります。

親子で一緒に散歩に出掛け、道端に咲く花を見たり、風景について話したりすることなどが、親子のコミュニケーションや愛着関係にも役立ちます。

また、天気の良い日には敷物を敷いて、さわやかな風を感じながら外でお弁当やおやつを食べるといったのもいいですね。ぜひ子どもと一緒に身近な春を探しに行きましょう。



どんな虫がいるかな



つくしをみつけたよ

5月の予定

◎園開放日(園庭・園舎)
▽子育て支援センター

▽長島保育所 毎週月・水・金曜日

◎のびのびクラブ 毎週水曜日

▽戸外遊び 18日(金)

◎みんなの広場 17日(木)

▽野菜を植えよう 21日(月)

◎給食試食会 25日(金)

▽参加申込期限 18日(金)

◎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)

一人でも悩まずにご相談ください。専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。

■日時…5月10日(木) 13:30~15:30

■場所…一関地区合同庁舎千蔵分庁舎

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…5月7日(月)、21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…5月8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

■血液検査の種類 ※クラミジア病原体検査のみ尿検査

▷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

■検査料金…無料



平成30年度介護予防事業日程表

講座名	開催日時	時間	場所
さくらの会(平泉)	毎月第1 金曜日	10:00~11:30	福祉活動センター
さくらの会(長島)	毎月第2 木曜日	10:00~11:30	長島公民館
コツ骨貯筋教室	10月2日(火)	10:00~11:30	保健センター
	11月6日(火)		
	12月11日(火)		
	31年1月8日(火)		
	31年2月5日(火)		
平泉じいちゃん倶楽部	6月5日(火)	10:00~13:00	保健センター
	7月9日(月)		
	9月6日(木)		
	10月25日(木)		
	12月20日(木)		
	31年2月8日(金)		
元気!おたっしや倶楽部	9月27日(木)	13:30~15:00	保健センター
	10月9日(火)		
	10月22日(月)		
	11月21日(水)		
	12月10日(月)		
	31年1月22日(火)		
いきいき百歳サポーター養成講座	6月8日(金)	13:00~15:30 (※7月3日のみ 10:00~15:00)	保健センター
	6月22日(金)		
	7月3日(火)		

※日程などが変更になることがあります。参加希望者は事前にお申し込みください。

目指せ、生き生き百歳! 健康長寿の要は「介護予防」

本町の高齢化率は、現在、36.5% (平成30年3月末時点)と年々増加しています。今後、団塊の世代が全て75歳以上になる2025年に向け、介護の必要なく生活できる健康寿命の延伸が大きな課題です。

生活の自立度をセルフチェック

いつまでも、生き生きと自立した生活を送るために、まずは今の自分の生活を振り返ってみましょう。当ではまる項目が多い人ほど、より介護予防の取り組みが必要です。

生活全般

- 1人でバスや電車外出しない
- 日用品の買い物をしていない
- 預貯金の出し入れをしていない
- 友人の家を訪ねることはほとんどない
- 家族や友人の相談に乗っていない
- 昨年と比べて外出の回数が減った
- 階段は手すりや壁をつたわって上る
- 何かにつかまらなると椅子に座った状態から立ち上がれない
- 15分くらい続けて歩けない
- この1年間に転んだことがある

運動機能

- 転倒する不安が大きい
- 栄養状態
- 半年間で2〜3kg以上体重が減った
- BMI(※)が18.5未満
- ※肥満度を表す体格指数
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- 歯や口腔の機能
- 半年前に比べて固いものが食べにくい
- お茶や汁物などでむせることがある
- 口の渇きが気になる
- もの忘れ
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると聞かれる
- 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていない
- 今日が何月何日か分からないことがある
- ここ2週間の気持ちの状態でお答えください。
- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった

こころ

介護予防のポイント

- ◎運動機能の向上
寝たきりの原因ともなる転倒を防ぐためには、下肢などの筋力アップが効果的です。筋力を高める運動を心掛けましょう。
- ◎栄養改善(低栄養予防)
偏った食事をしていないと、体力が低下し、ちよつとしたことで体調を崩しやすくなります。楽しみながら、バランスの良い食事を心がけましょう。

- 以前は楽にできていたことが今ではおつらくに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- 理由もなく疲れた感じがする

◎口腔機能向上

筋力が衰え、だ液の分泌が減ってくると、気道感染や肺炎を招いてしまうこともあります。口のお手入れで、健康を保ちましょう。

その他、散歩や買い物、趣味、旅行など、積極的に行い出掛けることも大切です。閉じこもりがちな生活が続くと、心身の機能が衰えてしまいます。まずは、興味のあることから始めてみましょう。

また、町では、さまざまな介護予防事業を行っています。この機会にぜひ、ご利用ください。