



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いたします。保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きました。

朝と夜の2回仕上げ磨きをしっかりやっています。



鈴木 果歩ちゃん

3カ月ごとの歯科定期検診を受け、フッ素も塗っています。



藤原 健くん

夜寝る前の仕上げみがきをしています。



高橋 来琥くん

健康♥ホットライン

保健センター ☎46-5571 e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

地域がいきいき仲間と楽しむ「いきいき百歳体操！」

町の高齢化率(65歳以上の割合)は39.4%(10月末現在)で、約3人に1人は65歳以上となっています。

現代社会において、平均寿命が延び、近い将来人生100年時代を迎えるものと言われており、「健康寿命(自立した生活を送れる期間)」をいかに延ばすかが鍵を握るものと考えられます。

住み慣れた地域で元気に自立した生活を送るためには、フレイル予防と介護予防が重要となります。

■フレイル予防と介護予防
フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下し「健康」と「要介護」の間にある虚弱状態のことを言います。

フレイル予防は、早く変化に気づき、適切な対応を取ることによって生活機能を回復させることができます。フレイル予防は、より早期からの介護予防といふこととなります。

■フレイル予防の3原則
フレイル予防のポイントは「栄養(口腔)」「運動」「社会参加」が柱となり、「食べる」「体を動かす」「人と交流する」ことが重要です。

■いきいき百歳体操の取り組み
いきいき百歳体操は、筋力運動を重点に、日常生活動作に必要な筋力の維持・向上を目指した体操です。

町では、平成27年度より実施し、現在、16行政区で取り組んでいて、身近な場所に集まり体操をする「通いの場」となっており、フレイル予防の重要な役割を担っています。

■体操をより効果的に支援する
百歳体操では、定期的に体力測定を行い、筋力の維持向上を実現できるように支援しています。

また、体操を開始して約1年後にスペシャル版に移行する際、理学療法士さんから専門的なアドバイスをもらっています。

■「通いの場」を継続するために
百歳体操は、住民の方が運営し、自ら進んで取り組んでいただいております。継続できる一番のポイントになります。

■始めよう!「通いの場」
百歳体操を始めたいという地区や団体については、お気軽にご相談ください。



生活支援コーディネーター 千葉 一代さん

あさ聞かしていただき、お話をし元気をもらっています。集いの場が広がるようにお手伝いしますので、お気軽に声をかけてください。

子育ての広場

Family Corner
子育て支援センターで開催されている各活動や子育てに役立つ情報をお届けします。

福笑いで遊ぼう

昔ながらのお正月の遊びでもある福笑いを子どもと一緒に手作りして、遊んでみましょう。



■用意するもの

- ▽画用紙(台紙)
- ▽色画用紙または折り紙
- ▽色鉛筆やクレヨンなど
- ▽はさみ

■作り方

- ①白の画用紙に顔の輪郭を描いて切り抜く。
- ②黒の画用紙を髪や目、眉毛の形に切る。
- ③赤の画用紙で口、ピンクの画用紙でほっぺ、好きな色の画用紙で鼻を書いて切る。

■遊び方

できたパーツを目隠しをして触った感触でこの部分かを探り当て、顔の輪郭の中に並べていきます。全部置いたら目隠しをとります。

12月の予定

◎「みんなの広場」

「リズムミック」
リズムに合わせて体を動かしましょう。

- ▽日時：1月11日(火) 午前10時～午前11時
- ▽場所：平泉保育所・平泉町立幼稚園ホール
- ▽持ち物：水筒など
- ▽対象：1歳～在宅児
- ▽申込期限：1月10日(月)
- ▽定員：5組
- ◎「給食試食会」は中止します。
- ◎「園開放(園庭・園舎)」
- ▽子育て支援センター
毎週月・水・金曜日
- ▽平泉保育所の園庭のみ
毎週月～金曜日
- ▽長島保育所 毎週水曜日

■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...①1月6日(木) 13:30~15:30
- ②2月3日(木) 13:30~15:30
- 場所...①一関地区合同庁舎千厩分庁舎、②一関保健所

フリースペースひだまり(事前予約必要)

ひきこもりで悩んでいる人などが利用できます。

- 日時...1月17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...1月12日(水) ※骨髄バンクドナー登録 9:00~10:00 ※血液検査(HIVなど) 10:00~11:30
- 場所...一関保健所
- 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)
- 検査料金...無料

Interview



お世話人さん 浅利 徳子さん(21区)

毎週、みんなの顔を見るのが楽しみです。一緒にやることは自分のためにもなりますので、これからもずっと続けていきたいです。



参加者最高齢(99歳) 佐藤 誠さん(13区)

百歳体操の時は、いつも一番前に座って体操しています。来年100歳。健康の秘訣は歩くこと。天気のいい日は散歩を楽しんでいます。