

■適切な入れ歯で、介護と認知症を予防する  
〜入れ歯は唇間の枕也〜



「健康寿命」とは、介護や認知症により人の手を借りることなく、自立した生活ができる期間、つまり「平均寿命」から自立した生活ができない年数を引算した期間を意味します。超高齢化時代へと向かう今、平均寿命の延長は然ることながら、要介護や認知症にならずに、いかに「健康寿命の延長」を図り、生涯を全うできるかが大切になってまいりました。入れ歯の良し悪しは、噛める・噛めないだけの問題ではなく、健康寿命に大きく影響します。食物を飲み込む時（嚥下時）、私達は必ず上下の唇を閉じます。入れ歯が痛くて噛めない場合、しっかりと唇を閉じずに飲み込んでしまうこともあるでしょう。

これらが異常な飲み込みかた（異常嚥下癖）を誘発して、将来「誤嚥性肺炎」を招く可能性もあります。そして、唇を閉じる力（口唇閉鎖力）が強ければ「視力」も良いことが、最近わかってきております。また、入れ歯の上下左右の噛み合わせ面（咬合平面）の不良により、「全身の姿勢」や「足裏の体重分布」の変化を生じ、「気道の狭窄」や「転倒」の危険性を招きます。夜間の寝る姿勢（枕・敷布団）により、身体に色々な不調がおきる場合がありますのと同様に、唇間使用する入れ歯の出来栄は、全身の健康状態に直結し、健康長寿の鍵となるのです。皆様方の「健康寿命の延長」をご祈念申し上げます。

■インフルエンザワクチンの接種開始について  
当診療所では11月1日よりインフルエンザワクチンの接種を開始いたします。予約なしでも接種は可能ですが午前中の外来は混雑が予想されるため接種を希望される方はできるだけ午後に来ていただきますようお願いいたします。また午後は訪問診療、健診等で診療時間に変更がある場合がありますので事前に電話等にて確認いただきますとよりスムーズです。

地域においてインフルエンザを流行させないためには個々人の予防への心がけが大切となります。早目の予防接種に加え、手洗い、うがいの励行や室内の保湿など積極的な感染予防対策をお願い致します。

【整形外科外来のお知らせ】  
11月は8日（金）と22日（金）です。

【休診のお知らせ】  
毎週火曜日の午後は研修のため休診とさせていただきます。

お知らせ

■健康相談  
お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に保健師、栄養士が対応いたします。健診結果の相談や貯健手帳の相談にも応じます。

■こころの相談  
専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

■申し込み  
事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。

■実施日  
11月8日（金）  
12月13日（金）



「地域に根ざして」



湯原 松川久一さん

郵便局を退職してから四年目を迎える。職場が畑仕事へと変わりました。在職中は良き上司仲間にも恵まれ、地域の方々にも大変お世話になりました。定年退職を迎えることが出来た。在職中は時間と数字に追われる日々であったが、現在は伸び伸びとした生活を過ごしています。畑仕事は土作りが一番です。作物を育てるにもいろんな作業が伴います。私はなるべく有機肥料を主とし無農薬栽培での作物作りを心がけています。春は山菜採り、秋はキノコといった四季折々の山の恵みも最高です。現在は自治会、交通指導隊、地域づくり委員、消防の機能別団員等活動もやっております。なにかと忙しい日々を過ごしております。当地域は県内でも一番の豪雪地帯でもあります。現在、母と妻、娘夫婦、そして孫四人と九人家族で生活しています。今があるのも先祖がいます。現在が未来があるからと思っております。先日町民体育大会では、またも総合優勝する事が出来ました。反省会の中で、ある女性は「七ヶ宿が一番最高」と言っておりましたが、私は七ヶ宿はもとより地元が一番だと思えます。これからは地域に根ざして、健やかな日々を邁進出来ればと思っております。次回伊藤正孝さん（関）にリレーされます。

インフルエンザ予防接種の助成について

感染すると重症化しやすい高齢者と子どもに対して、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。接種を希望される方は、実施医療機関または、かかりつけ医にご相談ください。

接種期間は平成26年1月31日までです。  
■高齢者  
●助成対象者 ①65歳以上の方、②60歳以上65歳未満で心臓、呼吸器等の障害を有する方  
●自己負担 1,000円（生活保護世帯の方は無料となります。）

■子ども  
●助成対象者 満1歳〜中学生  
●自己負担 1,000円  
●実施医療機関  
七ヶ宿町国保診療所のみ（上記以外で接種した場合は、全額自己負担です。）

けんこうひろば

保健センター通信

☎37-2331

骨粗鬆症検診を受けましょう！

20歳以上の女性を対象に、骨粗鬆症検診を実施いたします。骨量がいちばん高くなるのは20歳代で、この時期を過ぎると骨量は減少していきます。特に女性は閉経の時期を境に、急激に骨量が減少しますので、若い時から骨量を高めておくことが重要です。検査結果はその場でわかります。この機会に受診しましょう。

- 実施日 11月12日（火）  
11月13日（水）
- 対象者 20歳以上の女性
- 検診料 無料
- 方法 超音波法（足のかかとで測定）
- 持ち物 受診票
- その他

詳しい内容や時間につきましては、希望者へチラシを配布しておりますので確認ください。事前に申込みしなかつた方でも受診できますので、保健センターまでお問い合わせください。

