

自慢の歯キラリ！  
「良い歯コンクール」

平成28年度宮城県歯科医師会「よい歯のコンクール」にて、高橋光代さん（関）が8020賞を受賞されました。



高橋さんは、日頃から「食べたら歯をみがく」を徹底され、80歳ですべての歯を維持されています。「子どもの頃から歯を大事にしてきました。今でも硬いりんごや小魚など、なんでも食べられます。」と話されました。おめでとうございます。

元気いっぱい！  
はいポーズ！

12月の幼児健診を受診した子どもたちです。



日常生活に潜む「温度差」に注意

冬の時期、暖房で暖まった居間などから冷え切った脱衣所や浴室、トイレへ行くことは日常よくある行動です。何気ない行動ですが、体の中では短時間に血圧が急激に変わり、脳や心臓に負担をかけ、結果として脳卒中や心筋梗塞、めまい、失神などを誘発してしまいます。特に、1月は温度差が大きくなりますので、できる限り「温度差」を小さくしておくことが大切です。

●気を付けたいポイント

①脱衣所をあたためる

入浴前に脱衣所と浴室を温めます。特にいちばん風呂の時は、お風呂の蓋をあけることや浴室の壁や床に温かいシャワーをまいておくことが効果的です。

②暖房を効かせすぎない

部屋の暖房を効かせすぎると、外気温との差が大きくなるほかに、汗をかくことにより寒さを強く感じやすくなります。暖房は20℃程度に抑えて、洋服で調整することも大切です。

③水分補給

体の水分量が少なくなると血液が濃縮し、血管が詰まりやすくなります。水分が奪われやすい入浴前後、就寝前や起床時にコップ1杯の水やお湯を飲むことを意識しましょう。

少し面倒でも、命にはかえることができません。心がけたい冬の習慣です。少しでもお風呂が長いな、と思ったら声をかけて様子を試みることも大切です。

認知症は早めの気づき大切です②

寒い地域では、冬の間自宅を離れて暖かい場所で生活し、春にはまた自宅に戻り、自宅での生活を楽しまれる方がいらっしゃいます。生活の場をかえるとき、ご家族からよくある相談です。

質問：引っ越しや入院で環境を変えた時に認知症を進ませないための注意点は？

回答：高齢者の中には、環境の変化により認知症状が出たり、症状が進んでしまったりすることもあります。

急激な環境の変化によって頭の中が混乱してしまい、徘徊が始まったり、思わぬ事故をおこすこともあります。そこで、住まいを変えたり、病院に入院、老人ホームに入所したりする場合には、お年寄りが安心できるよう、普段使っている物や思い出の品など、なじみの物をそばに置くようにすると良いでしょう。

また、家を新築したり改築したりする場合は、新しい部屋にあわせて家具や調度品も新調しがちですが、お年寄りにとっては長年使い慣れたものこそ安心できるものです。古いからと処分しないで、お年寄りの気持ちの安定のために古い家具類も部屋に以前と同じように置いてあげてください。これからの季節、馴染みのあるコタツがお部屋にあると、ほっこりしますね。

ご自身の気づき、家族やご近所のみなさんの気づきが認知症の早期発見につながります。いつもとちがうな、おかしいな？と感じたときは、ぜひご相談ください

24時間電話相談 ☎0120-56-2577

1月 保健センター事業

	事業名	内容	実施日	場所	申込	
1	運動教室	リハクト	・運動の強さ「やさしめ」 テレビゲームを使った室内運動。歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。	1月11日(水) 1月18日(水)	保健センター 湯原コミュニティセンター	はじめての方はご連絡ください。
		よいトレ	・運動の強さ「適度に」 室内で、健康運動指導士によるストレッチや軽運動を行います。	1月16日(月) 午後1時30分～ 午後3時15分	保健センター	
		げんき塾	・運動の強さ「しっかり」 ●コアコンディショニング 筋肉をもとある状態に戻しながら、普段使えていない筋肉を動かします。 ●簡単エアロビクス ダンスをしながらストレッチや筋力アップ、有酸素運動を行います。	1月25日(水) 午後1時30分～ 午後3時30分  ※講師/フィットネスインストラクター 八巻美奈子 氏	保健センター	
2	男子 厨房に入ろう会	簡単にできる家庭料理を学習し、“自分の食事は自分で作れる”よう一緒に挑戦していきましょう。	1月18日(水) ※参加費100円	保健センター	はじめての方はご連絡ください。	
3	こころの相談	専門医によるカウンセリング等を行います。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。	1月20日(金)	保健センター	必要	
4	母子手帳交付	母子手帳の交付や、妊婦健診費用を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方についてお話しします。	随時	保健センター	必要	