

■おいしく楽しく食べるためのチーム医療

「摂食・嚥下リハビリテーション」



健康な方々には実感がわかないと思いますが、「口からうまく食べられない状態」は、病状を訴えられない認知症高齢者や心身障がい者では珍しいことではありません。私は30年弱摂食・嚥下リハビリテーション（むせる、のみ込めない、噛めないなど、食べる機能の障がいのリハビリ）に関わり、施設や病院、支援学校などを訪問してきました。そのような施設では細心の注意をはらって食事を提供しています。例えば、「30度倒した姿勢を保ち、とろみのある食事を決められたスプーンを使い、適切なペースと量を守って口に入れる」などです。食べるためのリハビリでは、医科・歯科・栄養科・リハビリ科など多くの職

種がチームになってこそ、患者さんの「健康な口の形・食べる動き・おいしく食べられると思う心」の回復に対応することができません。勝手に入れ歯を外せば形が整わず食べにくくなります。また、量やペース、食形態を誤れば窒息の危険性が高まり、口の中が不衛生では誤嚥性肺炎を引き起こします。障がいを持って生まれても、認知症になっても「形・動き・心」のサポートを受け、口からおいしく食べ続けたいものです。そのためにも、地域の摂食・嚥下リハビリでは、家族・スタッフの気づきや、医療・教育・介護・福祉の連携が大切です。

いさひ診療所

所長 宮崎 武文

■運動と血圧について

血圧は常に一定ではなく、その時の体調や精神状態、食事、運動などにより刻一刻と変化しています。激しい運動をすれば一時的に血圧は高くなり、それが続けば体に悪影響が出る可能性もあります。しかし逆に軽い運動を毎日行っている人は徐々に血圧が下がり、高血圧の予防や治療に有効といわれています。その他にも運動をすることで肥満や糖尿病、高コレステロール血症など他の生活習慣病に対しても好影響があり、認知症の予防にもなる可能性がいわれています。暖かい季節となってきましたので、皆さんもぜひ運動をしてみたいかがでしょうか？運動の種類は散歩、自転車、水中運動、レクリエーションスポーツなどの体に負担の少ない有酸素運動が勧められています。時間は一日30分程度、週3日以上行うようにしましょう。尚、もともと持病があり通院中の方については主治医の先生に相談されながら運動するようにして下さい。

■整形外科外来のお知らせ

6月は14日(金)と28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。

けんこうひろば

保健センター通信

☎37-2331

乳がん検診を受けましょう！

早期発見のために、ぜひ検診を受けましょう。

- 日時 6月12日(水)・13日(木)
- 時間 ①午前8時30分～午前9時15分
②午前10時～午前10時30分
③午後12時30分～午後1時
- 場所 七ヶ宿町活性化センター
- 対象者 35歳以上の女性
- 内容 39歳以下(超音波検査)、40～64歳(マンモグラフィ2方向撮影)、65歳以上(マンモグラフィ1方向撮影)
- 検診料 無料

マンモグラフィ検査とはどんな検査？

乳房をプラスチックの板ではさんで平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影します。医師の触診や自己触診では発見できないしこりや、石灰化のある小さな乳がんの発見に適しています。(若くて乳腺が発達している場合、X線の特性上、乳がんを判別しにくい場合があります。39歳以下の方は超音波検査を実施します。)

6月は歯と口の健康週間！

正しい歯みがきで、歯を大切に

歯を大切にすることは、おいしく食事をするだけでなく、健康に暮らすことにつながります。あなたの歯は何本ありますか？永久歯は親知らずを除くと全部で28本あり、何でも食べることが出来る歯の数は20本と言われています。しかし、40代頃から急激に歯が少なくなっているのが現状です。



【歯みがきの基本】

むし歯や歯周病の大きな原因はプラーク(歯垢)です。お口の中を清潔に保ち、食後や就寝前の歯みがきでむし歯や歯周病を予防しましょう。ポイントとしては、歯や歯並びに合ったみがき方でプラーク(歯垢)を丁寧に取り除くことが大切です。小刻みにやさしくみがきましょう。

また、特に就寝中は細菌が増えやすくなります。寝る前には、お口の中を清潔に保ってください。

【歯科医院へ行きましょう】

かかりつけの歯科医院で検診を受け、定期的に見てもらいましょう。

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。

- 実施日 6月3日(月)、28日(金)
- 申込み 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。
- 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。
- 日時 6月14日(金)
7月12日(金)
- 申込み 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。

■げんき塾(運動教室)

爽やかな春の日差しのもと、運動教室に参加してみませんか。ストレッチや町内ウォーキングを行います。

- 日時 6月21日(金)
午後1時30分より
- 場所 保健センター
- その他 予約は不要です。



「七ヶ宿町の四季」
瀬見原 千葉啓太さん

七ヶ宿町に来て1年が経ち、地元とは違う自然の豊かさを肌で感じています。冬の雪の多さには正直驚いています。冬は雪の多さには正直驚いていますが、それ以上に秋の紅葉は本当に素晴らしい風景だと感じています。校舎の2階から望む景色や、車を運転しながら見る景色は本当に心が癒されます。今までは気分転換で海に行くことが多かったのですが、ダム公園で散歩したり、読書したりするのが最近の気分転換になりました。4月から生徒と朝にランニングすることが日課になりました。ランニングコースはダム公園で、満開の桜の中を生徒と一緒に走っていました。桜を見ながらのランニングは本当に気持ち良かったです。桜は散ってしまいましたが、来年のこの時期にまた満開の桜を見ることを楽しみにしながら、毎日を過ごしていきたいと思えます。次回は吉田弥弘さん(関)にリレーされます。