

お口の健康を保ちましょう！

しっかり噛めて、食事が美味しく食べられることはとても幸せなことです。口の中の元気は、身体の健康、老化防止、生きがいにも深く関わってきます。

①日頃の歯磨きを丁寧に行きましょう。（入れ歯のお手入れも欠かさず）

②かかりつけ医を持ち、定期的に歯医者へいきましよう。

「8020よい歯コンクール」参加者募集！

- 対象 80歳で自分の歯を20本持ちましょうという運動が全国で広がっています。今年も、この運動の一環としてコンクールが開催されます。みなさんからのご応募をお待ちしております。
- 主催 宮城県歯科医師会
- 表彰 最優秀賞、特別賞、優秀賞、8020賞
- 応募 3月末までご連絡ください。担当：太田

お知らせ

- ◆げんき塾〜軽く汗をかきたい方におすすめ
- 日時 3月26日(木) 午後1時30分
- 場所 保健センター
- 内容 簡単エアロビクス・コアコンディショニング
- 講師 ファットネスインストラクター 八巻 美奈子 氏
- 持ち物 飲み物、上靴、バスタオル
- その他 予約は不要です。担当：太田
- ◆リハクト〜運動を始めてみたい方におすすめ
- 実施日 3月11日(水)・3月18日(水)・3月25日(水)
- 会場 湯原ふれあい館
- その他 見学や体験も大歓迎です。担当：田村
- ◆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。

日常生活に潜む“温度差”に注意

暖かい陽気も感じられるようになる3月ですが、引き続き“気温の差”に気をつける必要があります。温度差は、外出するときだけでなく居間から浴室やトイレに移動したときなど、家の中でも温度差があり、体への負担が大きくなります。

▷温度差が体に与える影響

急激に温度が下がると、体から熱が奪われないようにするために血管が細くなります。心臓は、体の血液を保とうとするため、力強く収縮し血圧が上がります。血管が細くなっているところに勢いよく血液が通ることで、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす危険性が高くなります。

▷自宅でできる・気をつけたいポイント

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。特に一番風呂の時は、お風呂のフタをあけておいたり、浴室の壁や床に温かいシャワーをまいておいたりすることが効果的です。

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他に、汗をかくことで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“首”をあたためる  
手首や足首等、“首”の名前がつく所は比較的太い血管が通っています。“首”を温めることで体温が下がることを防ぎます。外出時に、マフラー、厚手の靴下等を活用して下さい。ズボンの下にタイツを履くなど足全体を温めることも効果的です。

④体の水分補給  
体内の水分量が少なくなると血液がドロドロになり、血管が詰まりやすくなります。入浴前後、朝の起床時にはコップ1杯の水やお湯を飲みましょう。

冬を乗り切れば、暖かい春が来ます。春を迎える準備として、普段の生活で“温度差”に気を付けてみてください。  
保健師/千葉

申込み 事前に予約が必要です。担当：太田

◆相談支援専門員による巡回相談

地域で暮らす障がいのあるご本人やその家族などが、福祉サービス利用、就労に関する悩み、対人関係など日頃感じている「困ったこと」を一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。

- 実施日 4月から 毎月第2火曜日
- 訪問者 白石陽光園
- 場所 基幹相談支援センター 相談員 保健センター内
- 内容 福祉サービスに関すること・就労に関すること・成年後見利用のサポート・虐待に関する支援

◆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。

- 実施日 3月13日(金)
- 申込み 事前に予約が必要です。担当：小野

◆障がい者の地域活動

障がいをお持ちの方と障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。

◆母子手帳の交付

母子手帳を交付する際は、一緒に妊婦健康診査費を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方や各種教室の紹介などを行います。あらかじめ電話連絡のご協力をお願いします。

◆貯健手帳のポイント換算と景品引換え

今年度もあと1ヶ月になりました。ポイント制度による景品交換は今年度で終了になります。引き換え希望の方は保健センターまでご連絡ください。

- 実施日 平成27年3月末まで
- 持ち物 貯健手帳、ポイントカード(すでに持ちの方)
- その他 商品の詳細については手帳にてご確認ください。担当：太田

◆男子厨房に入ろう会参加者募集

- 実施日 3月5日(木)・3月12日(木)・3月19日(木)
- 会場 湯原ふれあい館
- 対象者 男性
- 参加費 1回100円
- 時間 午前10時〜午後1時
- 内容 栄養講話・調理実習
- 申込み 参加希望の方はお電話ください。担当：太田