

### ぼく わたし 虫歯ゼロ

11月6日の幼児歯科健診で虫歯がなかったお友達です。



神屋 美莉ちゃん (6歳・田子)



東館 金之介くん (3歳・吉ヶ沢)



東館 和花ちゃん (3歳・吉ヶ沢)



三澤 凜斗くん (3歳・小田)

## 第36回 福祉と健康の集い



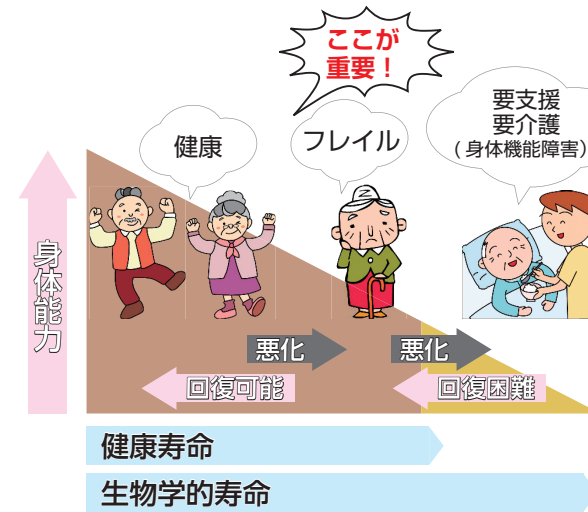
福祉チャリティーショーでカチャーシーを一緒に踊り楽しむ皆さん

町と町社会福祉協議会(辰柳敬一会長)主催の第36回福祉と健康の集いは11月10日、関係者や町民ら約350人が出席して、葛巻小体育館で開催されました。開会式で觸澤義美副町長は「今回の講演などを通して、町民の皆さまに、健康づくりや地域福祉活動、医療と介護の予防に関心を持っていただき、その機運がより一層高まることを心から願います」とあいさつ。その後、社会福祉事業功労者や地域福祉貢献者の表彰、まごころ宅配便の出発式が行われました。

また、会場では福祉バザーや町食生活改善推進員の皆さんが考案した「ミニ健康ランチ」が無料で200食配られました。健康・福祉コーナーでは、血管年齢や血圧測定のほか握力測定など体力測定のコナーが設けられ、自分の健康状態をチェックする人たちでにぎわいました。特別講演では、葛巻病院の遠藤秀彦院長が座長を務め、県立二戸病院の高橋浩副院長が「少しづつ、もしものときのことを考えてみませんか?」ACP(アドバンス・ケア・プランニング)のススメ」と題して講演。医療現場での事例を交えながら、終末期医療への向き合い方を考える内容に、参加者は真剣な表情で聞き入っていました。



①特別講演の様子②ミニ健康ランチの配布



フレイルとは、年齢とともに体や心の働きが低下し、要介護に陥る危険性が高まっている「虚弱な状態」のことをいいます。フレイルは、加齢により生じる筋力や口腔機能の低下などの「身体的な面」だけでなく、うつや認知機能の低下などの「心理的な面」、家に閉じこもりがちになるなどの「社会的な面」など、さまざまな要因が重なって引き起こされるといわれています。

## フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう！

- 【運動】**
  - ▼簡単な運動を取り入れましょう。
- 【栄養】**
  - ▼バランスよく食べ、低栄養を防ぎましょう。
  - ▼タンパク質を取りましょう。肉類、魚、卵、大豆製品を1日1回は食べましょう。
- 【口腔】**
  - ▼かみごたえのある食品を積極的にとり、かむ力を鍛えましょう。
  - ▼定期的に歯科健診を受けましょう。
- 【社会参加】**
  - ▼地区の集まりなどに、参加しましょう。



## 町が取り組むフレイル予防

### シルバーリハビリ体操

自分に合ったペースで運動を習慣付けるために、参加してみませんか?

【日時】月2回(第1月、第3木曜日) 9時30分~10時

【場所】保健センター



四日市地区の「やすみっこ」で行ったシルバーリハビリ体操の様子

### 歯つらつ栄養教室

希望する自治会で、歯つらつ栄養教室を行います。歯科医師の講話や歯科衛生士のブラッシング指導を受けることができます。参加して、お口のトラブルを未然に防ぎましょう!



歯科衛生士によるブラッシング指導を受ける参加者たち

### 介護予防教室

自治会や各種団体からのご要望に応じて、血圧測定、健康に関する相談や講話など、各地区に出向いて介護予防教室を行っています。お問い合わせのうえ、気軽にご参加ください。



リハビリ専門職による体力測定の結果説明の様子