

# まちづくり協議会広報誌

## Communityのあみ

### 第 99 号

壬生野地域まちづくり協議会  
 〒519-1424 伊賀市川東 4539 番地の 4  
 壬生野地区市民センター内  
 Tel : (45)8900 ・ Fax : (45)8901  
 E-mail tokimeki@ict.ne.jp  
 URL http://www.mibuno.net



## 健康福祉実行委員会だより

去る、平成 26 年 1 月 26 日、今年度第 2 回目の健康講座を健康の駅長さんと共催で開催しました。

今回は、伊賀市・名張市歯科衛生士会から藤森悦世さんに「口腔の衛生」お話をいただきました。その、お話の一端をご報告します。



### 1、最初に次のようなアンケートを実施し、説明を受けました。

#### アンケートの紹介と実施

項 目	はい	いいえ
歯ぐきが腫れることがありますか	0	4
歯がしみることがありますか	0	3
間食をよくしますか	0	3
趣味がありますか	3	0
かかりつけの歯医者さんはいますか	2	0
歯の治療は早めに受けるようにしていますか	1	0
歯ぐきから血が出ることがありますか	0	1
歯磨きを一日二回以上していますか	1	0
自分の歯ブラシがありますか	1	9
たばこを吸いますか	0	1
アンケートが終わったら点数を計算しましょう。( ) + ( ) = ( )		

今の歯の状態および生活習慣は、歯の健康にとって問題があります。歯医者さんのアドバイスをうけ、生活習慣を見直しましょう。0 点の項目を減らすようにしましょう。

#### 11 ~ 15 点

あなたの歯の状態および生活習慣は、歯の健康にとって問題がおきやすくなっています。生活習慣を見直し健康な歯を守りましょう。0 点の項目をなくすようにしましょう。

#### 16 点以上

現在のあなたは歯の健康にとって良い生活をしております。また歯も健康のようです。さらに向上を目指しましょう。0 点の項目をなくすようにしましょう。

8020 運動って知っていますか。平均年齢が 80 歳として、自分の歯を 20 本以上、健康で維持していきましょうという運動です。普通 32 本の歯があります。若い世代では、顔がスマートになって親知らずが生えていないひともあるようです。

歯ブラシは、人差し指の爪のあるほうの第一間接ぐらいの長さがよく、みがく時は、斜めにして歯ぐきや歯の間に食い込むようにコチョコチョコとするのがいいそうです。

虫歯菌と歯周病菌とは、菌は同じではありません。歯周病菌は、帯のようにつらなっていて、暗いところを好むようです。ですので、歯ぐきの奥深く進入します。上記のような歯磨きを朝夕2回ぐらい必要です。1回の方は、寝る前にしっかりとしましょう。などお話をいただきました。

## 2、噛むチェックガムで検査

(赤のガム) + (青のガム) → 紫の色へ  
(噛む)

赤色のガムと青色のガムを一緒に30回ほど噛んで色のチェックをしました。同じ30回噛んでも赤と青がうまく混ざらない人もいました。舌の動きとよく噛むことで、よくまじりあって紫色の状態がいいようでした。

噛むことの効用(ひみこの歯がいーぜ)

肥満の予防、味覚の発達、言葉の発音がはっきり、脳の発達、歯の病気を防ぐ、がんの予防、胃腸の働きを促進、全身の体力向上と全力投球などの効用があるということです。改めて、よく噛んで食べることの大切さを知らされました。

## 3、歯つらつ体操

年を重ねると共に衰えやすい口の周りの筋肉は体操をすることで口の周りの神経を刺激し、筋肉の動きを良くし、唾液の分泌を促進します。どの顔の体操も気軽にできるものばかりです。

顔のマッサージ、飲み込み体操、唾液腺マッサージ、食前食後の口腔ケア、食事をとる環境を整備、食べるための準備体操、など説明と実際を行いました。また、セルフケアとして、早口言葉や音節連鎖の練習もしました。



大変、有意義な時間を過ごすことができ、家でもやってみようという気持ちになりました。最後に、健康の駅長さんのご指導のもと、忍にん体操を行って終了となりました。

## 健康福祉実行委員会だより(No.2)

H25.12.9 -



12月9日、健康の駅長さんと共催で健康講座を開催しました。いがまち保健福祉センター川口美香さんのお話をお聞きしました。各地区で誘い合って24名方々の参加でした。「こころも体も元気に」の研修題目で、その内容はDVDに納めましたので、また視聴ください。講座の最初の部分を紹介しますので、皆様もこの項目についてチェックしてみてください。

それは、次のような「Aの項目10」、「Bの項目12」を参加者が自分自身の現在状況のチェックをしました。

図、表で「ストレスって何」を解説

ストレスチェックをしましょう！！

A：最近一ヶ月のあなたの身体の調子はいかがですか？

- 1、胃がよく痛む
- 2、下痢や便秘が続く
- 3、目が疲れやすい
- 4、よく頭痛（頭が痛む）がする
- 5、肩や腰がこる
- 6、よく風邪をひく
- 7、イライラする
- 8、寝つきにくい。眠りが浅い
- 9、落ち込んだ気分になる
- 10、いつも何かに追われているように感じる

1 ~ 10 の合計 A 点

B：ここ一年間に次のような出来事がありましたか？

- 1、大きな役職についた
- 2、就職した
- 3、引越しをした
- 4、病気などで厳しい食事制限をしなくてはならなくなった
- 5、仕事や地区の役職で大きな失敗をした
- 6、家族の看病をした（している）
- 7、夫（妻）と離別した（離婚）
- 8、子どもが独立（家から離れて住む）した
- 9、家族や親・兄弟が亡くなった
- 10、親しい友人が亡くなった
- 11、大きな病気やケガで入院した
- 12、多額の借金を抱えた（抱えている）

1 ~ 12 の合計 B 点

あなたのストレス度  
( A点 + B点 = )  
得点5点以上 ストレス状態



A、Bのチェックの後、具体的なお話を、進められました。

視聴者へエコバックプレゼント

## 世代間交流会 (しめ縄づくり・餅つき)

- 川西区



毎年、恒例となりました川西子供育成会の「餅つきとしめ縄づくり」が、平成25年12月8日（日）川西公民館において開催をしました。

午前中は、更生保護女性の会（居附会長）との共催で行われ、子どもたちは、杵と臼での餅つき体験をし、杵で搗く餅つきの難しさや面白さを体験しました。また、搗きたての餅に小豆あん、きな粉、ふりかけを付け、更生保護女性の会が料理をして下さったおいしい豚汁とともに、楽しく会食を行いました。



午後は、川西老人クラブ天寿会（中林会長）の共催で福永権也さんを講師に、お正月用しめ縄づくりを体験しました。わらを編む作業から簡単なしめ縄飾りを教えてもらい、子どもも大人も見よう見真似でそれぞれのしめ縄を作成しました。最後は馬飾りにも挑戦をしましたが、その頃には大人だけがしめ縄づくりに没頭しており、子ども達は公民館の外で走り回っていました。貴重な体験が出来、本当に充実した一日でした。



## ◇健康便り◇

ノロウイルス対策3カ条

### ①手洗い後に流水30秒以上で対策

食事の前やトイレに行った後に必ず手をお水で洗う。液体せっけんで手首から指先までていねいにこすり洗いし、30秒以上しっかり流す。



### ②食品の加熱で対策

食材は、85～90℃で90秒以上加熱する。嘔吐物で汚れたものは熱湯やアイロン、ドライヤーなどで熱消毒する。



### ③食生活で対策

ノロウイルスの超肝細胞への付着を防ぐために『ラクトフェリン』含有食品を採取する。



ご意見・お問い合わせ・投稿は、下記までお寄せ下さい。

壬生野地域まちづくり協議会 広聴・広報実行委員会

TEL：45 - 8900

