

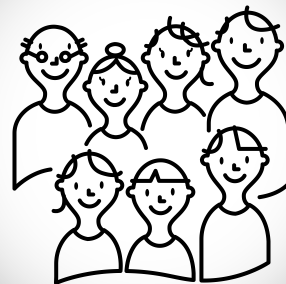


さわやか

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

今年度の標語は

「健康も 楽しい食事も いい歯から」



市民健康ガイド



高齢になってもおいしく楽しく食事をするために！

食事が思うように進まないと栄養状態が低下し、さらに、体調不良や気分が落ち込むことがあります。そのきっかけは、噛む・飲み込むといった機能の低下や、義歯の具合が悪い、体調をくずしてしまった、食事をつくるのがおっくうになったなどの理由が多くみられます。「食べたくない」「食べにくい」「つくるのが面倒」といってきちんと食事をとらないでいると、低栄養や脱水などになることもあります。

いつまでもおいしく食べることができるように、次のチェックポイントの項目に該当するものがあればかかりつけ医や担当のケア・マネジャーに相談してみましょう。

【チェック・ポイント】

- | | |
|---|---|
| ☐ 食事中にむせることが増えた | ☐ 口の中にいつまでも噛んだものをため込んでいる |
| ☐ 食事に時間がかかりすぎる | ☐ 食べこぼしが増えた |
| ☐ やせてきた | ☐ 痰が増えたり、熱が出たりすることがある |
| ☐ かたいものが食べにくくなった | |

全道「高齢者の のコンクール」出場者募集

●資格

- ① 20 本以上自分の歯があること
- ② 歯および口の中が正常で健康であること
- ③ 歯口の清掃が良好であること
- ④ 重度の歯周疾患になっていないこと
- ⑤ 自立して日常生活をおくっていること

●対象

満80歳以上(昭和11年4月1日以前に生まれた方)

●申込み・問合せ

健康づくり推進係 ☎ 32-5665

歯に自信のある方
出場しませんか



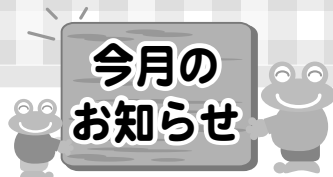
※電話か窓口で**6月30日(木)まで**にお申込みください。(候補者の方には後日、指定の歯科医院でお口の審査を受けていただき、その結果により空知歯科医師会が道への推薦者を決めます。)

元気がみつかる場所

「ほほカフェ」

「工房赤平虹の架け橋」の通所者がカフェスタッフをつとめている、だれもが気軽に参加できるコミュニティカフェです。手づくりスイーツを味わいながら健康について楽しくお話ししませんか。

日 時	6月9日(木) 14:00～16:00
場 所	あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」
テーマ	体成分測定～自分を知って生活改善



今月の
お知らせ

熱中症予防



熱中症のピークは7～8月ですが、この時期の急に暑くなった日や活動の初日などは、体が暑さに慣れていなくて体温調整が上手にできないため、熱中症に注意が必要です。

熱中症の症状

軽:めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中:頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
重:意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに
対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

熱中症の予防法

- ・ 涼しい服装
- ・ 日陰を利用
- ・ 日傘、帽子
- ・ 水分をこまめにとる、塩分補給



熱中症が疑われるとき

- ・ 涼しい場所へ避難
- ・ 衣服を脱がせ、身体を冷やす(首、わきの下、太もものつけ根)
- ・ 自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車

乳幼児は特に注意

- ・ 晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため大人以上に暑い環境にいる。
- ・ 短時間でも、絶対に車内に子どもを置き去りにしない。
- ・ 顔が赤く、ひどく汗をかいている場合は、身体の深部の体温が高くなっている可能性あり。

高齢者の注意点

- ・ 温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になることがある。
- ・ のどがかわかなくてもこまめに水分補給。(水や麦茶 100～200ml を1時間に1回程度)
- ・ 暑さを感じなくても、部屋の温度をこまめに測り、エアコンや扇風機を利用する。

献血車ひまわり号がやってきます！

日程	場 所	時 間
7月4日(月)	赤平市役所	10:00～16:30
7月5日(火)	ふれあいホール前	10:00～11:20
	平岸病院	12:40～13:50
	あかびら市立病院	14:30～16:30



献血車ひまわり号が左記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。

献血をすると後日、血液検査結果が郵送されるので、定期的な健康管理ができます。この機会に、献血で健康チェックをしてみませんか。