

苦小牧健康友の会 友の会だより

発行所
苦小牧健康友の会
所在地
苦小牧市見山町
1丁目8-23
電話 72-3291
発行責任者
竹田 登紀子

増やし繋がり広げる月間

健康教室を開催しました

9・10月に開催した健康教室にはたくさんの方にお申込みいただきました。いずれも分散ししっかりと感染対策をとり開催することが出来ました。2つの講演についてご紹介いたします。

「大腸がんのお話」 2人に1人はガンになる!

9月28日、勤医協苦小牧病院宮崎有広名院長による講演会を行いました。講演ではコロナ禍で病気の受診や、健診控えがこの3年続き、手遅れになって発見されるが増えている。その中でも、近年特に多いのが大腸がん。症状は、便に血がつく、貧血になる、便秘になるなどですが特有な症状がありません。そこで大腸がん検診が重要である。年1回の便潜血検査で早期に発見することが大事です。結果が“要精査”となったら必ず受診してください。



「耳の聞こえと補聴器について」

10月12日、勤医協札幌病院永沼久夫耳鼻咽喉科科長による講演会を行いました。聞こえのメカニズムについて、補聴器の効果、補聴器購入の流れと購入の問題点など話されました。



「皆さん健診を受けて健康を保ちましょう!」と健康の大切さを呼びかけました。



「皆さん健診を受けて健康を保ちましょう!」と健康の大切さを呼びかけました。



「皆さん健診を受けて健康を保ちましょう!」と健康の大切さを呼びかけました。

合、まず耳鼻科を受診し補聴器が必要かを相談する、補聴器は購入前に試して自分に合ったものを選ぶ、購入後もメンテナンスを行うことが必要である。感心が高く山の質問がだされました。大事なことは、コミュニケーションが必要だと話されました。

自然散策

樽前ガロー!

10月15日午前、今年度3回目の自然散策は樽前ガローと森田遊園でした。バスからの眺める景色は山々の紅葉も見ごろになりました。

樽前ガローは、緑色の苔が美しい崖に囲まれた水流がすばらしい眺めでした。また、森田遊園の広大な敷地は個人のお庭です。森田さんが大切に丁寧に手入れをされ、紅葉も素晴らしく多数の樹木と草花と沼でした。

短時間の散策でしたが、沼の水面に映る紅く染まった葉も美しく、とても楽しい一日でした。(レク部・西谷・梅澤)



コロナを乗り切る
健康講座 Vol.19
「全身の健康はお口の健康から」
勤医協苦小牧病院 言語聴覚士 今井

★お口を見直してみよう!
オーラルフレイルは、早めに気づいて対策を行えば改善することができます。
・お口を意識的に動かしましょう
簡単に取り組めるお口の体操をいくつかご紹介します。

①口を大きく開けて閉じる

②頬に空気を貯めてふくらませる
頬を内側にすぼめる

③口を大きく開けておもいきり前に出す(10秒間)

・家族や友達などと話をする、唄を歌う、声を出して新聞や本を読む、噛みごたえのあるものを食べる。
・日常的にお口を意識して大きく動かすようにしてみる。

★お口のささいな「衰え」見逃していませんか?
『オーラルフレイル』という言葉をご存じでしょうか。英語で「オーラル」は「口」、「フレイル」は「虚弱」。歯や口の働きの衰えで、老化の始まりを示すサインと言われています。加齢とともに口の機能が衰えると、栄養状態から筋力低下を招くことがあり、全身の衰えにつながっていく事があります。お口の衰えはささいなものが多く、日常生活には大きく影響しないため見逃されがちです。

●オーラルフレイルの症状●

- ・固いものが噛めない
- ・口に入れた食べ物をこぼすことが多くなる
- ・むせることが多い
- ・話しにくくなった
- ・口の中が乾燥する

などが見られます

★定期的な歯科受診
健康な口を保つために歯科で定期的な歯科検診、専門的な歯のクリーニングを行きましょう。入れ歯を使っている方は、入れ歯の調整も定期的に行いましょう。



