

健康コラム

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 電話72-0221 ●来島診療所 電話76-2309 ●保健福祉センター 電話72-1770

「お口」は「食」である。「息をする」「話す」「笑う」など、生命の維持や人間らしい暮らしや表情をつくる器官として大切な役割を担っています。日頃の歯科治療では「歯」に目がいきがちですが、舌・顎・頬・喉も含めた「お口」全体の治療に取り組んでいます。

かむ力を維持していると、栄養の吸収が良くなるだけでなく、脳が活性化されたり、体力が高まったりすると言われています。からだに活力があふれ、持ちが元気になる、生活に積極性が出たり、表情も豊かになります。

前回のコラムでも紹介しましたが、最近では「口腔と全身の関係」について多くの知見が得られてきています。特に高齢者の方は、年をとるにつれて心身の機能が徐々に低下し、虚弱に傾きながら自立度低下を経て要介護状態に陥っていきます。この徐々に進行する「虚弱」のことを「フレイル」と呼んでいます。健康長寿「フレイル」予防のためには、栄養・食・口腔機能・身体活動(運動など)・社会参加の3つに集約できます。

「しっかり噛んで、しっかり食べ、しっかり運動もやり、そして社会性を高くみんなとワイワイ活動すること」を日々の暮らしの中で心がけましょう。

そんなことが度にできてしま「おいしい話」があります。歩いて受診し、定期的な歯科受診でお口の健康を守り、長い待ち時間をおしゃべりしながら楽しく過ごせば良いのです。いつも病院を受診される患者さんの姿がたまに見えないと、病気をされたんじゃないか?と心配する今日この頃です。

飯南病院 便り

「口は「嬉しい」のもと



飯南病院 副院長 三上隆浩

保健福祉センター 便り

11月14日は世界糖尿病デー

「平成28年度国民健康・栄養調査(厚生労働省)」によると、日本には「糖尿病が強く疑われる人」が約1,000万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」が約1,000万人いるとされています。これらを合わせると総人口の15パーセントを超える約2,000万人の糖尿病患者と予備軍がいることに。

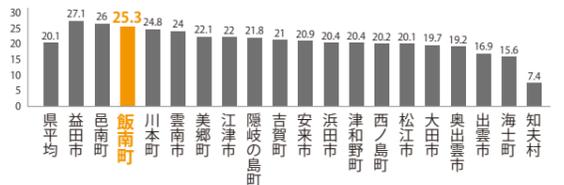
飯南町では「平成28年度特定健診CDデータ(国保特定健診実施分)」によると、糖尿病予備軍とされている人の割合が、県内19市町村の中で男女ともにワースト3位という結果が出ました。

糖尿病の重症化予防のためには早期発見・早期治療が重要です。しかし医療機関や健診で糖尿病と言われた人の中で「治療を受けていない人」の割合は、男性40~49歳(働き盛り世代)が最も高く、約5割が未受診か治療中断という状況です。この要因は、糖尿病は合併症が進むまで自覚症状がほとんどみられず、疑いがありながらもそのまま治療されないことと考えられています。

健診等で「糖尿病予備軍」という結果が出た人も「バランスのよい食事・習慣的な運動・ストレスを溜めない」ことを意識し、早めの生活改善を心がけましょう!

島根県と各市町村の現状～糖尿病予備軍

H28年度 男性の割合(%)



島根県と各市町村の現状～糖尿病予備軍

H28年度 女性の割合(%)



【予備軍】空腹時血糖110以上126未満がまたHbA1c6.0以上6.5未満 ※ただし服薬は除く H28年度特定健診CDデータ(国保特定健診実施分)

こんにちは
中山間地域研究
センターです。

県民の森へ行こう!

●中山間地域研究センター
電話 0854-76-2025
<http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>



山頂タコブナ(大万木山)



*チーズの燻製作り



木のぬくもり溢れるベンチ

秋風が吹き、森の散策にも良い季節となりました。県民の森では山麓より一足早く紅葉が訪れ、標高1,000mの縦走路では10月下旬から11月上旬に見頃を迎えます。恒例の「ふれあい講座」では登山も始まりますので、移りゆく秋の森をお楽しみください。また「東京2020オリンピック・パラ

県民の森ふれあい講座(10月~3月)	
10月26日(土)	紅葉の指谷山ブナ林縦走
11月2日(土)	紅葉の等検境縦走
11月9日(土)	大パノラマ紅葉の琴引山縦走
11月17日(日)	煙とおき火の調理体験(簡易くん製・竹筒リゾット)で「遊」な時間を*
11月23日(土)	晩秋の大万木山に登ろう
2月22日(土)	スノーシューで残雪の森を歩こう
3月1日(日)	今日限りの雪アートとおき火のホイル焼きコースで「遊」な時間を

●ふれあい講座申込み
島根県立ふるさと森林公園学習展示館
電話 0852-66-3586

リンピック競技大会」選手村ビレッジプラザ建設用提供木材と同じスギ材を使い、テーブルとベンチを製作しました。丸太を大胆に使用し、原木の形がそのまま活かされています。小田川沿いの広場やセラピーロードに設置していますので、皆さんでお出かけください。

志々地区小さな拠点づくり
支援員の渡部です!

日常に楽しみを感じ、支え合いながら
過ごしていける人が増えるよう、みんなで頑張っています!!

「陽サロ2号店」

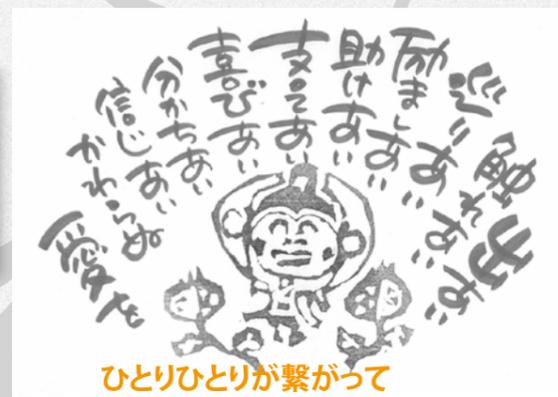


月2回の開店。開始から3年半を迎えます。月1回、さつき保育所のみんなもやって来ます。

お助けショップ「ささえさん」



3周年感謝祭を終え、のべ8千人がご来店。次は1万人イベントを企画中!!



ひとりひとりが繋がって
地域が大きな輪になるように...

「赤ちようちん交流会」



志々未来会議の若き力で「夜カフェ班」活動に変身中!!

住みよいまちへ
集落支援員

集落支援員

町内5地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動を紹介します。

「声かけ訪問隊」



毎月80世帯を訪問。時には「わらべの学校」の子どもたちも参加します。※わらべの学校…休日に子どもたちが地域を学ぶ公民館事業