

healthycolumn  
健康コラム

保健 医療 介護 福祉

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

飯南病院 平均寿命と健康寿命  
便り



飯南病院 副院長  
三上 隆浩

日本は世界でも長寿の国で、平均寿命は年々延びています。しかし「健康寿命」、つまり介護等を受けず元気に生活できる期間は、平均寿命より短く、その差はおおよそ男性で約9年、女性で約12年です。この期間をできるだけ元気に自分らしく過ごすことが、これからの大切な課題です。

健康寿命を支える大きな要素の一つが、歯と口の健康です。う歯や歯周病で歯を失ったり、入れ歯が合わなくなったりすると、食事が楽しめなくなるだけでなく、食事内容が偏り、栄養不足や体力低下につながります。噛む力の低下は、筋力やバランス能力の低下とも関係し、転倒や寝たきりのきっかけになることもあります。

また、口の動きが弱くなると、食べ物や唾液が誤って気管に入りやすくなり、誤嚥性肺炎の原因になることがあります。誤嚥性肺炎は高齢者の入院理由として多く、その繰り返しや治療が長引くことで体力が落ち、要介護状態に進むことも少なくありません。

毎日の歯みがきや入れ歯のお手入れ、定期的な歯科受診は、こうしたトラブルを防ぐために欠かせません。これまでにご紹介しましたように、お口と全身の健康は大きく関わっています。歯科に早めに、あるいは定期的に受診することは、歯科医療費だけでなく、将来の医療費全体を抑えることにもつながります。

「歯は年を取れば仕方ない」と思われがちですが、手入れを続けることで、食べる楽しみや会話のしやすさは長く保てます。歯と口を大切にすることは、健康寿命を延ばし、安心して暮らせる時間を増やすための大切な土台です。今日からできる口腔ケアを、ぜひ続けていきましょう。

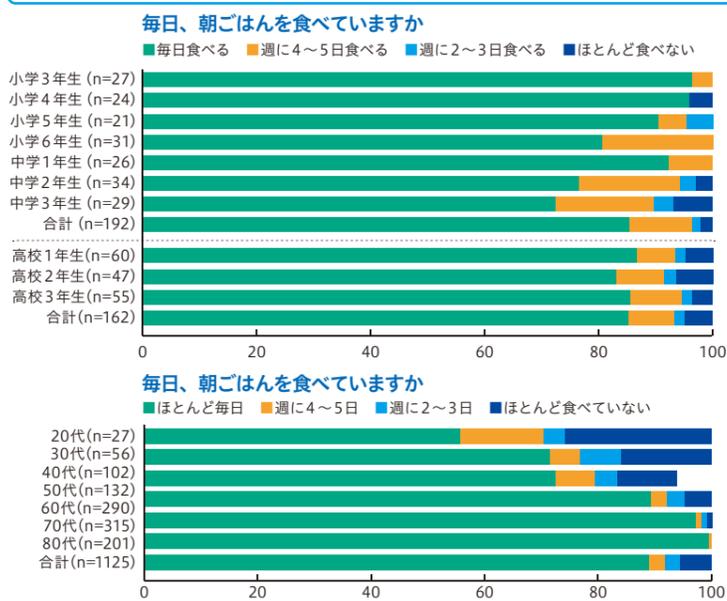
保健福祉センター 便り

身体とこころを整える「朝ごはん」

新年度が始まり、生活リズムが変わる春。身体とこころの調子を整えるために大切なのが「朝ごはん」です。アンケート調査により、町民の皆さんの朝ごはん習慣が見えてきました。

健康増進計画「健康ないいなん21」より

令和6年度実施住民アンケート、令和7年度実施保小中高へのアンケート結果



- 小中高生は学年が上がるにつれ、朝食欠食が増えています。朝は忙しいですが、一口でも朝食をとることが大切です。
- 子育て世代でもある20~40代で欠食が目立ちます。朝食をとらない家庭では「朝は食べなくてもよい」という認識が子どもに根付きやすくなります。家族で食卓を囲んで、楽しく食べる経験が大切です。

朝ごはんの効用

- 1 脳を目覚めさせる
  - ・集中力や記憶力が高まる
  - ・学習効率アップや仕事の能率向上
- 2 体温を上げる
  - ・代謝が高まり、生活リズムが整う
- 3 生活習慣病の予防
  - ・肥満や血糖値の上昇を抑える
- 4 こころの安定
  - ・自律神経のバランスが保たれる
  - ・イライラや不安感の軽減
  - ・誰かと一緒に食べることで、情緒の安定につながる

忙しい朝はまずは「何か一口」からはじめてみましょう。子どもの頃から朝ごはんを食べる習慣が、将来の習慣につながります。1日の元気は朝ごはんから。新しい1年を「まめな」朝習慣でスタートしましょう！



みんなで作る!

笑顔あふれる飯南暮らし



「笑顔あふれる飯南暮らし」をテーマに、各地域で取り組まれている活動を取り上げていきます。

～第100回記念～ とんぼらサロン「だんだん」 琴引山も少し白くなった3月4日水曜日。交流センターとんぼらで、とんぼらサロン「だんだん」が開催されました。

コロナ禍をきっかけに新たな交流の場を

100回目を迎えたサロンは、5年前コロナ禍にあった令和3年2月が始まり。各地域のサロンの中止が続く中、「楽しみにしていたサロンがなくなり寂しい」という声に応えようと、頓原公民館職員と集落支援員が中心となり始まりました。

始まった当初は感染対策をしながらの開催。それでも日帰りバス旅行や音楽コンサートには多くの人に参加。出前講座や趣味の発表会、寸劇、軽スポーツ、Eスポーツ、トランプ・花札、脳トレクイズなどいろんな企画が催されました。現在はスタンプカードを作成して参加するごとにスタンプを押して、たまったポイントでプレゼントもお配りしています。



歌に合わせて「幸せならほっぺたたこう♪」



参加者みんなで記念にパシャリ

笑顔が集うみんなの憩いの場をこれからも

記念のサロンでは地元音楽バンドのダルマーズの歌と演奏にあわせてみんなで歌をうたったり、昼食会、ビンゴ大会、そして100回の開催を振り返るムービーを見たりと、参加者全員で100回の節目をお祝いしました。

「皆さんのおかげで100回を迎えることができました。参加人数も年々少なくなり、新たな参加者が増えない状況で、何かよいアイデアや企画はないか日々悩んでいます。でも『楽しかったよ』『良かったよ』の声を喜びと励みにして、これからもサロンを続けていきたいです。次は200回10周年ですね」と集落支援員的那須さんは意気込んでいました。少し肌寒い日でしたが、会場には笑い声が響き、和やかな空気が流れていました。

つながるまち 広がる絆 ～広島広域都市圏～

令和7年度に取り組んだ、広島広域都市圏の主な連携事業を紹介します。



マスコットキャラクター「はっしー」

情報発信

●り～ぶら（広島広域都市圏イベント情報紙）への掲載  
町内イベント等を計4回掲載しました。



「り～ぶら」バックナンバー

●広島市広報番組「元就。二百万一心!」(中国放送)で放送  
シャワークライミング、琴引フォレストパークスキー場の紹介を行いました。



「元就。二百万一心!」はYouTubeで配信中

●マツダスタジアムJR側得点表示板への掲示  
町内で開催するイベント等のPRを年5回掲示しました。

●ふるさとの魅力発見ツアー  
広島市を発着点として、飯南町と出雲市を巡る日帰りバスツアーを11月24日に開催し、26名の参加がありました。

公共交通

●貸切バスや電車を利用した圏域内交流事業への運賃助成事業

飯南ワイルドボアーズスポーツ少年団、志々自治区連絡協議会、赤来農林産物出荷協議会が活用されました。



神楽振興

●神楽門前湯治村(安芸高田市)の「ひろしまね神楽デー」での公演  
6月22日に飯南神楽団が、「羅生門」と「玉藻前」の2演目を上演しました。

職員研修

●圏域内27自治体の職員と合同研修  
本町からも職員が参加し、今年度は「若い世代の転出超過対策」をテーマに検討を重ねました。令和8年7月に広島広域都市圏協議会で最終報告を行います。