

津島市健康づくり・飲食店応援券

市民の方が「食べて・動いて・くつろいで」心と身体が元気になり、施設やお店が元気になるよう、健康づくり応援券(500円券×4枚)と飲食店応援券(500円券×6枚)のセット5,000円分を3,000円で販売します。お一人5セットまで購入可能です。

応援券予約販売期間 9月28日(月)～10月2日(金)

使用期間 10月1日(木)～令和3年1月31日(日)

使用可能店 詳細は、市政のひろば9月号と同時配布するチラシおよび市・津島商工会議所ホームページに掲載しています。

引換場所 津島商工会議所、神守支所、保健センター

問合 健康づくり・飲食店応援券事務局
(津島商工会議所内) ☎28-2800
保健センター ☎23-1551



1セット買うと
全部で2,000円も
お得!!

9月10日(木)～16日(水)は 自殺予防週間です

新型コロナウイルス感染症の影響が、くらしから経済まで地域社会全体に及んでいます。様々な変化により、心身に不調をきたすことで、自殺への危険性が高まることも考えられます。

ご自分やご家族の心身の変化をチェックし、必要な方は、ご自身に合った相談機関に相談してみましょう。

心のストレスをチェックしましょう

よく眠れない、食事がおいしく食べられない、何をすることもおっくうなど、気になる症状があれば、ストレス状態のチェックをしてみましょう。

下記サイトからチェックできます。

心のストレスを感じたら?

- ・生活リズムを整えましょう
- ・情報の集めすぎは、ほどほどに
- ・不安な事を書き出してみよう
- ・友人や家族に不安な気持ちを話してみよう



新型コロナウイルス対策の支援先情報は?

みんなのメンタル
ヘルス総合サイト
(厚生労働省)

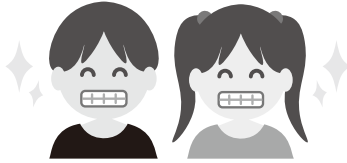


新型コロナウイルス
感染症対策支援情報ナビ
(内閣官房)



よく噛んで

健康づくり



問合 市民病院経営企画課 ☎28-5151

ゆっくりとよく噛んで食べることは健康のためによいと古くから言い伝えられてきました。近年行われた疫学調査により、早食いの習慣がある人には肥満が多いことがわかってきました。「ゆっくりとよく噛むこと」は肥満対策のひとつとして期待されています。また、歯を失うと「噛めない」状態になり、食べ物をよく噛めなくなると、硬い食品を避けるようになり、ミネラル・ビタミン・食物繊維

などの摂取量が低くなり、栄養摂取バランスの崩れにつながるということがわかっています。

食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」は健康と密接なつながりを持っています。

厚生労働省では、ひとくち30回噛む習慣を奨める「噛ミング30(カミングサンマル)」運動を提唱しています。

よく噛むことは以下の効用があるといわれています。

「ひみこのはがいで」と覚えましょう!



(出典)学校食事研究会

ひ 肥満予防

満腹中枢を刺激して、食欲が抑えられます。

み 味覚の発達

ゆっくり味わうことで、うす味でも満足感が得られます。

こ 言葉の発音ははっきり

口周囲の筋力の維持・発達が期待できます。

の 脳の発達

よく噛むことで、脳の広い範囲が活動し、脳の活性化になります。

は 歯の病気予防

よく噛むと唾液がよく出るので、汚れが付きにくくなります。

が がん予防

唾液中の酵素は、発がん物質を弱める効果があるといわれています。

い 胃腸快調

よく噛むことは消化吸収を助けます。

ぜ 全力投球

心の満足度が得られ噛みしめると力いっぱい活動できます。

歯科口腔外科の 取り組み

津島市民病院の歯科口腔外科は
院内・地域医療連携を進めています。

当院は、院内の他診療科と密に連携し、全身状態に配慮した顎^{がく}口腔領域の治療の提供を行っています。また、近隣の歯科医師会との病診連携を推進し、歯科医療の二次医療機関として、高次医療の提供を目標にしています。

治療の緊急性や必要性は、患者さんの状態により、かかりつけ歯科医院が判断することになります。お口の状態に不安がある方は、まず、かかりつけ歯科医院にご相談いただき、必要に応じて紹介状をご持参の上、ご来院ください。

今後も、近隣歯科医院とともに、感染予防策を徹底し、安全・安心な歯科医療を提供していきます。

栄養サポートチーム

栄養管理は、治療の基盤であり、合併症の予防や生活の質の向上につながる重要なものです。

当院では、医師・歯科医師・看護師・薬剤師・言語聴覚士・管理栄養士・歯科衛生士などの専門スタッフが連携し、入院患者さんの栄養支援、管理を行っています。

低栄養状態や口から食べることが困難な患者さんを対象に、週に一度回診を行っています。口腔内のチェックやケア、飲み込み能力の検査など、さまざまな点から栄養状態を評価しています。



▲栄養サポートチーム回診の様子



術期等口腔機能管理

がんなどの治療のために手術療法や化学療法などで入院する期間と入院前後の期間(術期)に口腔状態を良好に保つことは、誤嚥^{ごえん}性肺炎の予防や食べること、話すことなどの口腔機能を維持することに役立ち、栄養状態悪化や精神的苦痛を軽減し、良好な治療効果を得るためにとても重要なことです。

当院の歯科口腔外科では、他の診療科と連携し術期等口腔機能管理を積極的に実施しています。

つ丸たいそうで楽しく運動

暑い日が続きますが、つ丸たいそうで自宅で楽しくフレイル(虚弱)予防をしましょう。7月号では体操のウォーミングアップを特集しました。今月は全身の動きとなります。自宅でも映像を見ながら、いつでも簡単に取り組めるよう、市のホームページからも閲覧できます。

※以下は「つ丸たいそう」一部抜粋です。

熱中症対策も忘れずに!水分補給や休憩をこまめにとりましょう


津島音頭 太鼓たたいて 津島音頭です

① **どんどん** [8カウント×1]

 バチを持ったつもりで叩き上げ下ろしをします。

② **ど〜ん、ど〜ん、ひゅるる、ひゅるる** [8カウント×2]

 花火を斜め右上に打ち上げます。反対も同様に。
 火の粉がふるように斜め左下にヒラヒラおろします。反対も同様に。

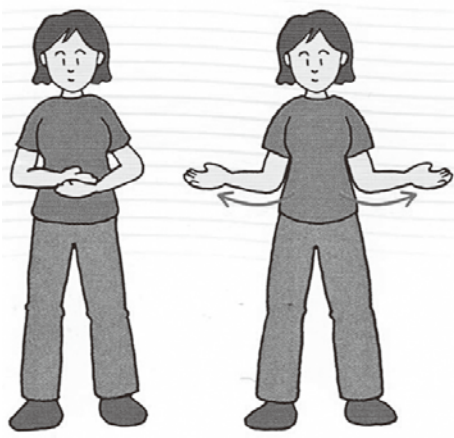
① **もみもみ** [8カウント×2]


身体の前で肘を曲げ、肩甲骨まわりをもむように後ろに回します。
前まわしも同様に。

② **おはよう** [8カウント×2]


肘が下がらないように胸の前で開いて閉じてを繰り返します。

☆ポイント…鳩時計のように

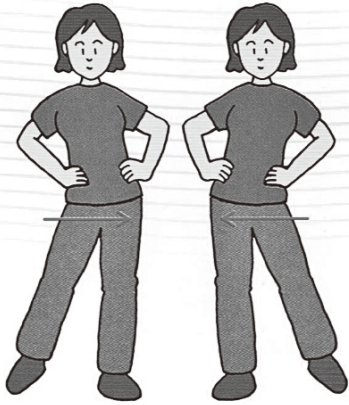
③ **はい、どうぞ** [8カウント×2]


おなかの前で手のひらを上にして両手を閉じます。肘を中心に「どうぞ」と外に開きます。

☆ポイント…肘をわき腹につけたまま

無理せず、楽しく♪週1回以上の体操や散歩がおすすめ♪

④とんとん
[8カウント×2]



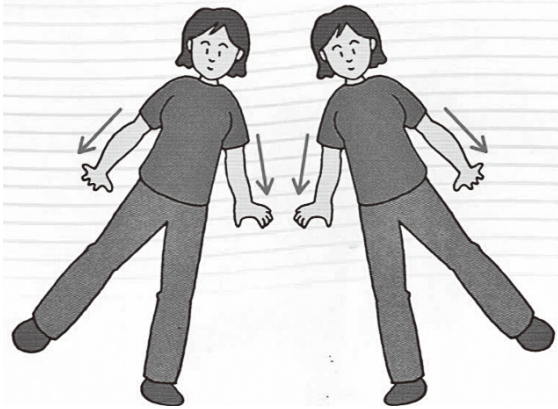
腰を右へ、左へ、
4回転かします。

⑤くるりくるり
[8カウント×2]



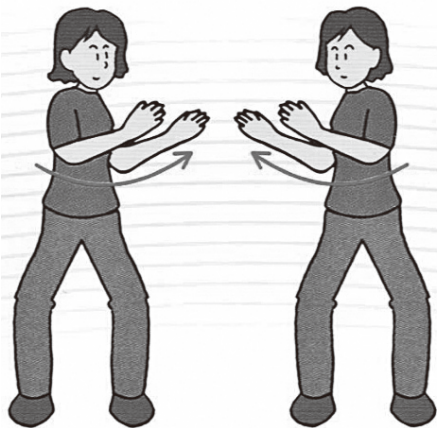
ゆっくり丁寧に、
右まわし、左まわし

⑥ふんでふんで
[8カウント×2]



膝を曲げ、次に右足に体重をのせながら踏み込んで膝を伸ばします。同時に両手は空気を下に押すようにします。

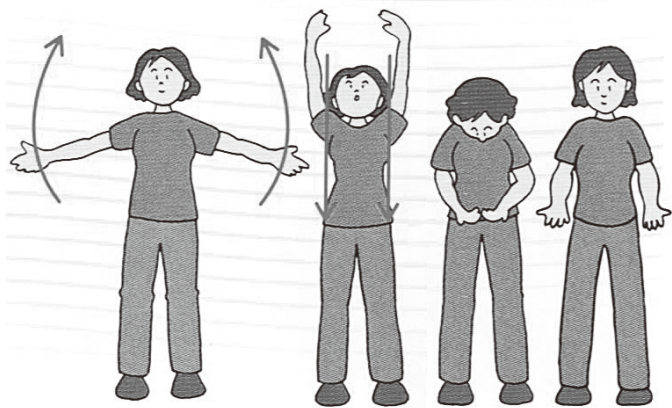
⑦ねじるねじる
[8カウント×2]



両手を軽く開いて左右へ軽くねじります。
ねじった時に膝を軽く曲げます。

☆ポイント…体を正面に向けることを意識

⑧きもちよいこきゅう
[8カウント×2]



ゆっくりと息を吸いながら、両手は遠くを通りながら上にあげ、前にゆっくりおろしながら息を吐きましょう。まわりの空気をゆっくり集めて、吸って、吐いて、ふんわりとリラックスしましょう。

協力:津島市健康づくりリーダー

つ丸たいそう以外にも、簡単に体を動かすことはできます!
立ったり歩いたりする時間を増やしたり、座っているときに足踏みをしたりするのもお勧めです♪



つ丸たいそう

問合

保険年金課医療・年金G ☎24-1114

健康推進課成人保健G ☎23-1551

高齢介護課地域包括ケアG ☎55-9471