

# 保健 センター だより



## 歯の健康コンクール

### 令和6年度8020運動

町では、80歳で20本以上自分の歯を残そうという「8020運動」の一つとして、80歳以上で20本以上、90歳以上で18本以上歯のある方を表彰します。次のおり審査をおこないますのでご応募ください。

#### 応募資格

▽80歳以上(昭和19年12月31日以前生まれ)で表彰を受けたことのない方  
▽90歳以上(昭和9年12月31日以前生まれ)の方

**申込期間** 9月2日(月)から30日(月)

**申込方法** 尾北歯科医師会に加入している大口町・江南市・岩倉市の歯科医院で予約のうえ歯科健診を受けてください。

**審査費用** 無料

**問合せ先** 健康課

☎94-0053



今月の健康俳句

江戸風情 てふ朝顔の 苗抱へ

平本のり子

今月の健康川柳

老体を 温い介護の 手にゆだね

安藤 久子

※このコーナーは、大口俳句会・大口川柳クラブの皆さんのご協力により、「こころ」の健康づくりの一翼を担っていただいています。

## 「ピンクリボンDAY」 イベント開催



10月の乳がん月間にあわせて乳がんの早期発見と乳がんに関する知識の普及のためのイベントを開催します。

**日時および内容** 10月8日(火)

①講演会「これで解決！乳がん検診のギモン」

午前10時30分から11時

②キャンサーケアヨガ「ストレス解消ヨガ」

午前11時から11時20分

③患者体験談・コンサート

午後1時30分から2時10分

④キャンサーケアヨガ「免疫力アップヨガ」

午後2時10分から2時30分

⑤ケア用品展示・相談会

午前10時から午後3時

**場所** 江南厚生病院

**対象** 一般市民、乳がん患者・その家族

**費用** 無料

**問合せ先** 江南厚生病院  
がん相談支援センター

☎51-3346(平日) 午前8時  
30分から午後5時

※感染状況によってイベントを中止する場合は病院ホームページにてご案内します。

いきいきけんこう

## 粋々健幸ライフ講座

申込み先 健康課

ほほえみプラザ1階 ☎94-0053

### 第2回

アロマハンドケアで

心とお肌に潤いを！

日時 **9月27日** 金

午前9時30分から11時30分

**場所** ほほえみプラザ4階 ほほえみホール

**講師** アロマセラピスト

**対象者** 大口町にお住まいの方

**持ち物** 筆記用具、飲み物

**定員** 50名程度(先着順)

**申込み期限** 9月24日(火)

※定員になり次第期限前に締切ります



### 第3回

自律神経が整う

セルフコントロール法を学ぶ

日時 **11月1日** 金

午前9時30分から11時30分

**場所** ほほえみプラザ1階

**講師** 理学療法士

**対象者** 大口町にお住まいの方

**持ち物** 筆記用具、飲み物

**定員** 50名程度(先着順)

**申込み期限** 10月29日(火)

※定員になり次第期限前に締切ります

# 9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠  
～健康寿命をのばしましょう～

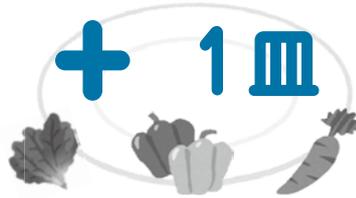
平均寿命の著しい伸長がみられる一方で、糖尿病やがん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増えています。運動や食事、禁煙などの生活習慣の改善をすることで健康を増進し、これらの病気の発症を予防しましょう。また、健康的な生活は、同時に、認知症や寝たきりにならず生活できる期間である「健康寿命」をのばす効果があります。

## いきいき 100歳体操 をしましょう！



重りを使った介護予防のための筋力運動です。

調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、いすに座ってゆっくりと手足を動かしていくことで、筋力・バランス能力を高めることができます。



## 毎日、野菜を+1皿(70g)！

日本人は1日280gの野菜を食べています。生活習慣病を予防するためには、あと70g野菜が足りていません。

トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分。朝食や昼食に1皿加えましょう。

## 禁煙を しましょう！

たばこの煙には70種類以上の発がん性物質が含まれています。

たばこは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにもつながります。禁煙で健康を取り戻しましょう。

## 睡眠不足を 解消しましょう！

大切なのは、朝にすっきり目覚め、日中元気に過ごせることです。15時までの短い仮眠(30分以内)は、疲れが取れ、その後の活動に集中できるようになります。また、認知症予防にもつながります。

◎寝室のカーテンは10cm開けておく。



◎夜の光とモニターに注意。

部屋の電気を暖色系の灯りに

白熱電球のようなオレンジっぽい光で部屋を薄暗くすると寝つきが良くなります！



◎朝食は4品(以上)食べる。



眠る2時間前は動画・テレビ・スマホ等を見ない

脳への刺激を減らすため、就寝前はラジオや読書、音楽を楽しみましょう！



◎昼寝をするなら15時までに30分以内。

長すぎる昼寝は夜の眠りに影響を及ぼします。ソファで目を閉じる程度にしましょう。

◎寝酒は飲まない。

お酒は眠りを浅くし、途中で目が覚める原因になります。

## スマートライフプロジェクト

「健康寿命をのばそう」をスローガンに、人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした運動です。運動、食生活、禁煙の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけをおこなっています。

