

やっばい
元気がよか!

口の
中から健康に

市の介護予防の
取り組み
第6弾

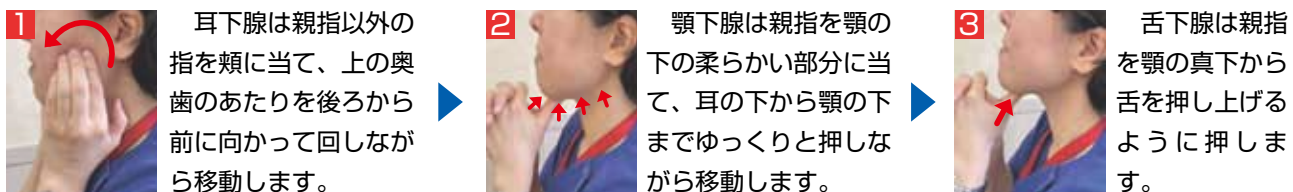
加齢などで、噛む・飲み込む・話すなどの口腔機能が低下した状態をオーラルフレイルと言います。初期には食べこぼしや食事時の咽せ込みなどがある程度ですが、放っておくと次第に噛めない食品が増え、滑舌の悪化や食欲低下に繋がり、全身の健康にも影響があります。予防するには、まず口の中を衛生的に保つため歯みがきや歯間ブラシの使用が大切です。また、口の周りの筋肉を保つため、話したり歌ったりといった生活の中で口を動かすことを心がけましょう。

口の乾燥も大きな原因となります。加齢とともに唾液の分泌量が減少するため、うがいや口腔保湿剤を塗るなどの予防が必要です。さらに、唾液腺のマッサージも効果的です。口の中には、耳下腺、顎下腺、舌下腺と呼ばれる大きな唾液腺があります。これらを刺激することで唾液の分泌を促すことができます。

【下図参照】

口腔体操同様、食事の前に行うと唾液の分泌が促されます。予防は毎日少しずつ続けることが大切です。

【図】



福祉情報をお届けします

社協タイムズ

ボランティアを
したい・頼みたいとき

ボランティアセンターでは、ボランティアを「したい人」と「頼みたい人」をつなげるお手伝いをしています。ボランティア活動の拠点として、気軽にボランティアへ参加できるよう支援する場所です。

◆ボランティアをしたい人へ

活動しやすい環境をつくるためにボランティア登録制度を設けており、LINE (SNS アプリ) を活用して登録を行い、活動情報などを定期的に発信しています。

また、LINE 以外での登録も可能です。活動情報はホームページにも掲載しています。

楽しく、無理せず、できることから始めてみませんか？



ボランティアの登録はLINEのQRコード(左)から友達追加をしてください

◆ボランティアを頼みたい人へ

幅広い福祉の担い手づくりや福祉の心を育むことを目的に、多様な分野のボランティア活動の情報提供をしたいと考えています。まずは気軽に電話で相談ください。

【活動例】

施設の利用者の見守りやイベントなどの手伝い、子ども食堂の手伝い、学習支援の手伝いなど

【活動時間の目安】9時～17時

【活動場所】小林市内

●問・小林市社会福祉協議会

Tel 23-5172

【問】④長寿介護課：Tel 23-1140 ⑤市社会福祉協議会（本所）：Tel 23-3466

元気の
知恵袋

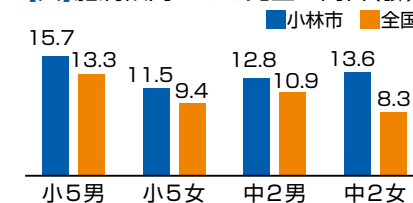
小児生活習慣病
予防健診を
受けましょう



み、将来、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすリスクを高めます。また学童期の肥満は約4割、思春期の肥満は約7～8割が成人の肥満へ繋がるため、早めの改善が必要です。

子どもの時に身についた生活習慣は、大人になってから変えようとしても、なかなか変えられません。よい生活習慣を知り、身につけることは子どもの未来のためにとっても大切です。「自分のからだ」を知るために、小児生活習慣病予防健診を受けましょう！！

【図】肥満傾向にある児童の割合(%)



参考文献：令和2年度学校保健統計

市では、子どもの頃から良い習慣を身につけ、将来の生活習慣病を予防する目的として、小学5年生と中学2年生を対象に、小児生活習慣病予防健診を実施しています。健診では、身長・体重から判定する肥満度や血圧、採血によりコレステロール値などが分かります。令和3年からHbA1cという検査項目を追加し、血液中の糖の状態が分かるようになりました。健診結果によって、保健師や管理栄養士と一緒に生活習慣を見直す面談も行っています。

今回の結果では、肥満に該当する者が全体の13.5%を占める他、血圧やコレステロール値の高い人がみられました。肥満は2型糖尿病、脂質異常症、高血圧などの原因となり、これらを放っておくと動脈硬化が進

小林高校普通科探求科学コースでSDGs 研究を行っている3人の生徒より、忙しい子育て世代の人でも簡単にできる野菜レシピを提供したいと提案があり、市の管理栄養士と一緒にメニューの開発を行いました。今回はSDGsの「すべての人に健康と福祉を」をテーマに、健康・栄養を意識した野菜レシピを考案しました。レシピは市公式ホームページに



掲載していますので、ぜひ活用ください。

◆高校生からのメッセージ

減塩や地産地消を意識し、簡単に野菜を多くとることができるレシピを考えました。小林市では、肥満や生活習慣病が増加しているようです。今回のレシピで少しでも健康に興味をもってもらい生活習慣病の予防につながるとうれしいです。



1日350gの野菜摂取で

ベジ活!

高校生が考えた
簡単に野菜たっぷり
栄養満点の料理!

【問】④⑤健康推進課：Tel 23-0323 Fax 23-0325