

やっばい

# 元気がよか！

## 小林市短期集中予防サービス事業を活用してみませんか

地域包括支援センターでは、「総合事業対象者」、「要支援1」、「要支援2」の認定を受けている方を対象に、小林市短期集中予防サービス事業を活用した支援を行っています。

### 運動面でお悩みの方（通所型サC運動機能向上）

専門職がいる事業所に通って指導を受け、運動します

■期間 3カ月（週1～2回の通所）

■費用 3カ月で1,500円



今年2月から「通所型C運動機能向上」を利用中のYさん

趣味はゴルフです。プレー中に歩きで他の人から遅れるようになったため、足を鍛えようと事業を活用しています。

一人では長続きしない運動も、先生の指導や周りの声掛けがあることでがんばれます。現在2カ月目ですが、疲れやすさがなくなり、歩くのが楽になりました。

事業の詳細は、お近くの地域包括支援センターに問い合わせください

■小林市地域包括支援センター Tel 25-0707

■小林市西部地域包括支援センター Tel 27-2552

■のじり地域包括支援センター Tel 44-2271

### 栄養面でお悩みの方（訪問型C栄養改善）

管理栄養士が自宅に訪問し、栄養について指導します

■期間 3カ月（月1～2回の訪問）

■費用 3カ月で1,500円



「訪問型C栄養改善」で利用者をお訪している管理栄養士の谷山さん

ご自宅に管理栄養士が訪問し、栄養状態に合わせてご自身で栄養改善ができるように、間食や食事の時間、間食の量や選び方、食事の組み合わせ方、作り方などアドバイスします。

一人では難しいことも、誰かが寄り添うことで改善できることもあります。こころも体も元気に過ごすには、毎日の食事が何より大事です。

福祉情報をお届けします

## 社協タイムズ

### 地域に暮らす一人ひとりが主役

### 地域でみんなが安心して生活できる社会へ

地域に隠れた小さな困りごと、地域に住むいろいろな人の目を通すことで見つけ出すことが可能になります。また、地域で支え合い、助け合うことで解決することができるとあります。地域福祉はそこに住む多

#### 地域福祉は住民一人ひとりが主役

「地域」という言葉が増えるだけで、福祉がより身近なものになったような印象を受けませんか？

皆さんは「福祉」という言葉で何をイメージしますか？

#### 地域福祉ってなに？

福祉はみんなが安心して生活できるようにすることを目的としています。

ここに「地域」という言葉を付け足してみましよう。すると、「地域で暮らすみんなが安心して生活できるようにすること」となります。

「地域」という言葉が増えるだけで、福祉がより身近なものになったような印象を受けませんか？

#### 地域福祉座談会でも支え合う小林市へ

社会福祉協議会では市民の皆さんと一緒に、地域の魅力や資源、地域が抱える困りごとを考える場として地域福祉座談会を開催しています。

ぜひ参加いただき、ともに支え合う小林市を築いていきましょう！

問 小林市社会福祉協議会 Tel 23-3466



## ハチ・マル・ニイ・マル 8020 運動

80歳になっても、自分の歯で食べる楽しみを



## 元気の知恵袋

●問=健康推進課 Tel 23-0323

80歳になっても20本以上の歯を保とう

ハチ・マル・ニイ・マル 8020運動は、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動のことです。20本以上の歯があれば食生活に満足できると言われており、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という願いを込めてこの運動が始まりました。

食べたいものをおいしく食べられる幸せは、何ものにも代えられません。

### 6つの習慣でむし歯・歯周疾患予防

歯を失う主な原因は、むし歯と歯周疾患です。予防するには「よく噛んで食べる」、「おやつは時間を決める」、「食事をしたら歯を磨く」、「フッ化物の応用（歯磨き粉、フッ化物洗口、フッ化物塗布）」、「定期的に歯科検診を受ける」、「早めの治療」が有効だとされています。

### むし歯・歯周疾患予防の習慣

- よく噛んで食べる
- おやつは時間を決める
- 食事をしたら歯を磨く
- 「フッ化物の応用（歯磨き粉、フッ化物洗口、フッ化物塗布）」
- 定期的に歯科検診を受ける
- 早めの治療

### 自分の歯を守ることで健康寿命を延ばす

いつまでも自分の歯を残すことで、おいしい食事がとれ、スムーズにコミュニケーションができることができます。そのことが身体の健康と心の健康につながり、健康寿命（健康的に生活を送ることができる期間）を延ばすことにもつながります。

定期的な歯科検診の結果で治療が必要となった人は早めに治療し、自分の歯を失うことがないようにしましょう。

## 1日350gの野菜摂取でベジ活！

健康のために、必要な野菜の量は1日350g。しかし、宮崎県民の野菜摂取量は平均278gと約100g不足しています。毎日の生活に野菜を100gプラスして、健康な毎日を送りましょう！

問 健康推進課 Tel 23-0323

## みんなで朝ごはんを食べよう！

市内の小学5年生・中学2年生を対象にしたアンケートでは、朝食を毎日食べる人がほとんどでしたが、食べないと回答した人も数人いました。また、1人で朝食を食べることがある人が、小学生で15.4%、中学生で26.7%でした。

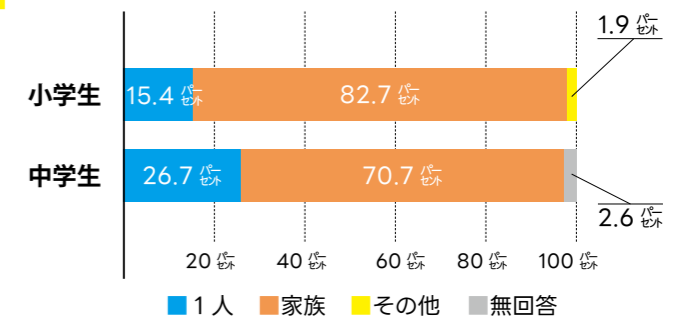
朝食を食べることで、体温が上がり、内臓が目覚め、午前中の活動のエネルギーとなります。朝食を欠食すると空腹状態が長くなるため、昼食を食べた時に血糖値が急激に上がり、からだへの負担が大きくなってしまいます。

朝食を何も食べていない人は、まずはおにぎりや牛乳、果物などから始めてみませんか？

また、朝の時間は忙しさもありますが、誰かと一緒に食べることで、食事がおいしく、楽し

### 朝食は誰と食べますか？

【参考】小児生活習慣予防健診アンケート結果



く感じられます。知識や話題が増えるなどのメリットがあるようです。

幼児健診などでお話していると、朝食を食べない保護者も増えているようです。健康こぼやし21（第二次）でも、共食の増加を目標にしています。大人も子どもも朝食を一緒に食べる習慣をつけましょう。