

やっばい

元気がよか！

問 長寿介護課 Tel 23-1140

小林市立病院
言語聴覚士 湯浅 克彦

歯の健康は皆さんの生活に大きな影響を与えています

歯の噛み合わせが悪いと、体の重心をずらしてバランスを取ろうとします。

身体のバランスや運動機能にも関係

歯は、食べ物や噛むこと以外にも重要な役割があることをご存じですか。歯は、話す時に舌や唇と協力して発音する役割も果たしています。歯が抜けると、発音がはっきりしなくなる場合があります。特に前歯は、「サ行」「タ行」「ラ行」などの発音に大きな役割があります。前歯がなくなると、それらの発音がしにくくなります。発音が不明瞭になると、何度も聞き返されることで話す意欲が失われ、家族や友人とのコミュニケーションが減少する可能性があります。その結果、一人でいることが増え、認知機能の低下を引き起こすことにもつながります。

噛む以外にも重要な役割が「歯と認知機能の関係」

このように、歯は皆さんの生活に大きな影響を与えています。歯の健康を守るためにもかかりつけの歯科医をつくり、定期的な歯科検診を受けましょう。

そうすると、肩や腰を歪ませてバランスを取ろうとするので、全体のバランスが崩れます。それによって歩く際の姿勢や動作が乱れ、歩行能力の低下につながるおそれもあります。さらに、歯がなくなると、食事の内容も柔らかいものへ変更しなければならず、噛む回数が減り、舌や口の筋力が低下してしまいます。舌や口の筋力が低下すると、食べ物を飲み込むことが難しくなり、肺炎などの病気の原因になります。

歯の健康を守りましょう



福祉情報をお届けします 社協タイムズ

ひとりで抱えず誰かに話してみませんか 「SNS 福祉まるごと相談」と「社協 LINE 相談」

社会福祉協議会では、福祉総合相談窓口を開設し、どこに相談していいかわからないような多様な悩みに対応しています。

社協の相談室で話を伺うほか、電話での相談や自宅などへの訪問も可能です。

なかには、外に出られない人、人に会うのが苦手な人、匿名で相談したい人、夜しか時間が取れない人など、さまざまな事情を抱え、電話や対面での相談が難しい人も多いかと思えます。

相談窓口に来られない人ほど、深刻な悩みを抱えている場合もあります。また、「こんなこと人に聞いていいのかな」とちょっとした困りごとを抱えている人もいます。

そのような場合に、まずは匿名で携帯やパソコンを通じて相談できる。そんな相談窓口が、「SNS 福祉まるごと相談」と「社協 LINE 相談」です。

相談については守秘義務がありますので、安心して書き込みください。一人で抱えずに一緒に考えましょう。

SNS 福祉まるごと相談

パソコン・携帯電話から

小林市社協相談 SNS



「小林市社協相談 SNS」と検索

または



右 QR コードから

社協 LINE 相談

下記 QR コードから友だち登録



- 相談投稿は 24 時間受付できます。ただし、業務の都合上即対応できない場合があります。相談対応時間 月曜～金曜 9 時～16 時
- 緊急を要する場合は下記までご連絡ください
- 市内在住・在勤及び家族が市内在住の人に限りです

問 小林市社会福祉協議会 Tel 23-3466

元気の知恵袋

問=こども課 Tel 23-4319

感染対策の基本は「手洗い」です！

手洗いのポイント

- POINT 1** 流水で汚れを流してから石けんをつける
- POINT 2** 正しい洗い方で手を洗う
※手順は右 QR コードから確認ください
※指先、手のしわ、親指、指の間などは洗い残しがあるため、注意して 30 秒程度かけて洗いましょう
- POINT 3** 外出先からの帰宅時、調理前後、食事前など、こまめに手を洗う
- POINT 4** 手は濡れたままにせず、ペーパーや清潔なタオルで十分に水分を拭き取る



感染症が流行しやすい冬 一人ひとりが感染予防を
寒くて乾燥する冬はウイルスが活発になるため、かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすい時期です。また、寒さで体温が下がると免疫力も低下しやすくなるため注意が必要です。「感染しない、感染させない」ために、一人ひとりが感染予防に努めることが大切です。

正しい手洗いで感染予防
基本的な感染対策として大切なのは「手洗い」と言われています。人は無意識のうちに自分の目や口、鼻を触っているため、手についた細菌やウイルスが体内に入り、感染する可能性があります。正しい手洗いをして、感染予防に努めましょう。



1日 350g の野菜摂取で

ベジ活!

健康のために、必要な野菜の摂取量は1日 350g。しかし、宮崎県民の摂取量は平均 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、健康な毎日を送りたい！

問 健康推進課 Tel 23-0323

年末年始も「ベジ活」を忘れずに！

年末年始はおいしい食事やアルコールを摂取する機会が増える時期。楽しい食事は心身ともにいいことですが、生活や食事が不規則になったり、暴飲暴食になりがちです。

普段運動している人も、寒さでさぼりがちになっていませんか？この冬は、「ベジ活」で早めに正月太り対策をしましょう。

ごちそうはカロリーが高い物が多いうえ、楽しい雰囲気がつい食べ過ぎ・飲み過ぎてしまいます。そんなときは、野菜を食べることで摂取カロリーを抑えることができます。さらに、ベジファースト（先に野菜を食べること）で食後の血糖値の上昇も緩やかになります。

冬が旬の野菜は、白菜やほうれん草、大根、

ごぼう、人参、ブロッコリーなど。お雑煮や鍋は旬の野菜をたくさん入れることで、不足した野菜を手軽に補えるメニューになります。

また、毎日体重計に乗ることも、日々の変化に気づくことができ、増えた原因を振り返って自覚できるのでおすすめ。元旦には早起きして初日の出を拝みに行ったり、初詣は三社参りで歩く機会を増やすのもいいですね。



クックパッドに野菜レシピを掲載しています。「クックパッド 小林市」で検索して、ぜひ作ってみてください。