



健康福祉センターさわやか ☎76-4006

介護講演会

げんきに冬を
乗り越えよう！



	虻田地区	洞爺地区
日	12月16日(火)	12月17日(水)
時	13時30分~15時30分	13時30分~15時30分
会場	健康福祉センター さわやか	洞爺総合センター
内容	【運動編】 洞爺協会病院 岩城佳孝 理学療法士	【運動編】 洞爺温泉病院 葛 和佳 理学療法士
講師	【口腔編】 北海道歯科衛生士会室蘭支部 伊藤百香 歯科衛生士	

■注意 運動しやすい格好で
ご参加ください
■申込み 12月12日(金)まで
に地域包括支援センター(☎
76-4822)
■備考 洞爺地区は送迎バス
がまわります。申し込みの際
に利用する停留所をお知らせ
ください。

送迎バス運行表

●行き
12時50分発 なるか愛郷の家前
13時00分発 香川コミュニティセ
ンター前
13時10分発 大原ふるさと会館前
13時20分着 洞爺ふれ愛センター
●帰り
15時45分発 洞爺ふれ愛センター
(行きの経路と逆に運行します)
※申込みがない場所には停車しま
せん

洞爺町湖はこんな町

洞爺湖町は「関節疾患」で病院にかかる人が多い町

骨粗しょう症や骨折で病院にかかる人の割合は少ないのですが、いわゆる膝や腰の痛みや関節疾患(膝関節症、股関節症)などで病院にかかる割合が多い町です。これらの痛みは痛み止めの湿布や注射をする他に、支える筋力を増やすことでも和らげることができるといわれています。太ももやお腹まわりの筋肉をつけることは、「お金がかからない痛み止め」ともいえるでしょう。

特にこれからの季節は運動の機会が少なくなりますが、冬の間も家の中でできる運動を続けることで、春からの畑作業やパークゴルフなどを楽しむための筋力をつくっておくことが大切です。

洞爺湖町は「糖尿病」「むし歯」で病院にかかる人が多い町

糖尿病が多い町というのは前のさわやかだよりでもお伝えしましたが、歯周病があると血糖値が上がりやすいということは知っていますか? つまり、いくら運動や食事に気を付けても、おうちの環境が悪いことで糖尿病を進行させてしまう危険があるのです。

洞爺湖町は子どものころからむし歯になる割合が高い町です(3歳児で3割、小学校では6割の子に治療が必要なむし歯がある)。全国と比べると2倍以上高くなっています。つまり、洞爺湖町は若いころからおうちの環境が悪く、糖尿病を悪化させやすい人が多い町であるともいえます。

また、高齢になると唾液が出にくくなり乾燥しやすく、むせやすくなります。これからの季節にはやる風邪やインフルエンザが増えてきます。おうちの中に唾液がたくさんある状態を保つことができれば、風邪だけでなく肺炎も予防することができます。

※そこで、今回は「足腰」と「口」に注目した介護予防講演会を開催します。この冬を「げんき」に乗り越えるポイントを学びましょう!

◆おすすめ予防体操

<転倒防止>



<お口の運動>

