

出張運動講座

新型コロナウイルス感染症の予防のため外出を控えたことにより、活動量や人との交流が減っていませんか。コロナに負けない体づくりを近所の人たちや仲間と一緒に取り組み、フレイル予防をしましょう。健康運動指導士が皆さんの集まりに出向きます。

- 内容** ・運動講座
(ストレッチ、筋力トレーニング、いすを使った簡単な運動、認知症予防運動)
・栄養講話
・口腔ケア講話 など
- 対象** おおむね65歳以上の方の集まり
※医師から運動の制限をされている方はご遠慮ください。
※5～20人のグループで申し込みください。
- 申・問** 高齢介護課 (内線231)

骨から美人になるセミナー

女性のための骨美人になる教室です。骨量を測定し、丈夫な骨づくりのヒントを紹介します。

- 日時** 12月13日(火)
①午前9時30分～ ②午前10時30分～
- 場所** 保健センター
- 内容** 骨密度の測定、骨の健康度セルフチェック、管理栄養士による骨美人をつくる食生活アドバイスとレシピの紹介
- 対象** 30～64歳の女性 (託児が必要な方は相談してください。過去5年以内に参加した方はご遠慮ください)
- 定員** 各回15人 (先着順)
- 申込期限** 12月8日(木)
- 申・問** 保健センター (☎52010)

肩周リスッキリ！ 体の使い方講座

肩こりに悩んでいませんか。肩周りを楽にする、自宅でも続けられる運動を健康運動指導士が紹介します。

- 日時** 12月16日(金) 午前10時～11時30分
- 場所** 保健センター
- 対象** 30～74歳の方
※医師から運動の制限をされている方はご遠慮ください。
- 定員** 12人 (先着順)
- 持ち物** 汗拭きタオル、飲み物
※運動のできる服装、運動靴で参加ください。
- 申込期限** 12月14日(水)
- 申・問** 保健センター (☎52010)

ノロウイルスによる食中毒 冬は特に注意を

ノロウイルスによる胃腸炎とは…

ノロウイルスは手指や食品などを介して人に感染し、嘔吐・下痢・腹痛・発熱などを起こします。通常は、これらの症状が1～2日続いた後に治癒し、後遺症はありません。

感染しても発症しない場合や健康な方は軽症で回復しますが、子どもや高齢者などは重症化したり、嘔吐物を誤って気道に詰まらせて死亡したりすることがあります。

感染から発症まで24～48時間

ノロウイルスの主な感染経路とは…

▷食品からの感染

感染した人が調理などをして汚染した食品
ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝など

▷人からの感染

感染した人の便や嘔吐物を介してウイルスが口に入るなど

予防のポイント

手洗い

最も重要で効果的な予防方法は手洗いです。外出後や調理前後、食事前、トイレの後などは必ず手を洗いましょう。石けんをよく泡立てて、こすり洗いし、流水でしっかりすすぎましょう。

加熱

カキやアサリなどの二枚貝の内臓にはノロウイルスが蓄積することがあるため、生や半生で食べると食中毒にかかる可能性があります。しっかり中まで火を通して調理しましょう。

調理器具などの殺菌

使用したまな板、包丁などの調理器具は、十分に洗浄し、熱湯(85℃以上)で1分以上の煮沸消毒や塩素濃度0.02%の次亜塩素酸ナトリウム(市販の塩素系漂白剤を薄めたものなど)で殺菌しましょう。アルコールや逆性石けんはあまり効果がありません。

問 保健センター (☎52010)



ときげんきプロジェクト
info ヘルスアップ

歯周病ってどんな病気

あなたの口は大丈夫？

歯周病一よく耳にする病気ですが、どんな病気か知っていますか？歯肉が腫れるだけ、歯や口の中だけの病気だと思っている人もいるのではないのでしょうか。

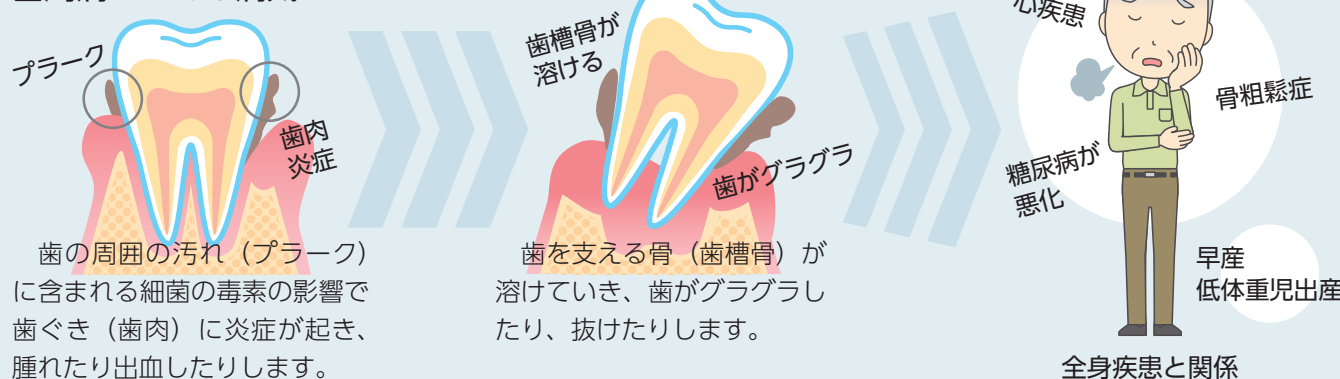
実は歯周病は糖尿病をはじめ心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗鬆症などの病気に関係があると言われています。歯周病を予防、治療することは健康を維持するためにとっても重要なことなのです。

問 保健センター (☎52010)

この記事のポイント

- ・歯周病は、日頃の歯磨き習慣や喫煙などの生活習慣が影響しています。
- ・歯周病は口の中だけでなく、全身の病気に関係があると言われています。
- ・歯周病は初期段階では自覚症状はないため、年に1回は歯科検診を受けましょう。

歯周病はこんな病気



歯科検診を受けましょう

歯周病検診

対象 今年度20、30、40、50、60、70歳の方
費用 無料
受診期限 12月末

妊婦歯科検診

対象 妊婦の方
費用 無料
受診期限 妊娠期間
問 保健センター (☎52010)

ぎふ・さわやか口腔健診

※口腔機能のチェックも行います。
対象 後期高齢者医療制度に加入している方
費用 300円
受診期限 令和5年1月31日(火)
問 市民課保険年金係 (内線133)

セルフチェックをしてみましょう

こんな人は要注意。歯医者さんへかかりましょう。

- ☒ 朝起きた時に、口の中がネバネバする
- ☒ 歯磨きの時に出血する
- ☒ 堅いものが噛みにくい
- ☒ 口臭が気になる
- ☒ 歯肉がときどき腫れる
- ☒ 歯がグラグラする
- ☒ 歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができた