

医療介護連携研修会

治す医療から支える医療へ

令和5年度医療介護連携研修会は1月16日、グリーンテージで開催され、医療や福祉、介護の現場で働く職員など約50人が参加しました。

講師は岩手医科大学の下沖収教授で、臓器、年齢、性別に関わらず幅広い患者の初期対応と診療継続にあたる総合診療について解説。「コロナ禍で専門科の縦割りの医療ではなく総合診療の必要性が高まった。治す医療から支える医療へ、総合診療では保健福祉との連携が重要」と話し、参加者は熱心に聞き入っていました。



下沖教授（円内）と研修会に参加した皆さん

令和5年度健康歯科講話

歯に加わるちからについて学ぶ

12月20日、健康歯科講話が複合庁舎くずま〜るで開催され、町職員など11人が参加しました。

講師は遠藤歯科医院の遠藤憲行院長で、「歯に加わるちからの話」と題して講話を行いました。遠藤院長は、起きている時間帯に気付かず長時間歯をかんでいることで生じる歯周病の悪化や、歯根が折れるなどの悪影響を説明。「集中している時やストレスで歯に力を加えてしまう。目に付くところに張り紙をするなど自分で気付くことが大切」と話していました。



遠藤院長（円内）の講話を聴く参加者



上野桜志郎くん
（3歳・寺田）



四垂涼輔くん
（3歳・四日市）



川下月ちゃん
（3歳・橋場）



宇賀柊登くん
（6歳・小屋瀬）



東館龍之介くん
（3歳・吉ヶ沢）



鈴木咲ちゃん
（3歳・小屋瀬）



松浦穂高くん
（6歳・浦子内）

ぼくわたし
虫歯ゼロ

1月10日の幼児歯科健診で虫歯がなかったお友だちです。

子どもから大人まで

肥満の改善に取り組もう

■本町は子どもも大人も肥満傾向が高い

岩手県の肥満傾向の児童の割合は全国でも高く、本町でも小中学生は中学2年女子、中学3年男子を除き全ての学年で全国平均を上回っています。

また、肥満傾向は大人にも共通しており、**本町の成人の肥満傾向は33市町村で男性が県内ワースト2位、女性がワースト1位**となっています。

■子どもの肥満が大人まで影響

幼児の肥満はそのまま学童期の肥満につながりやすいと言われています。また、思春期に高度肥満の子どもは、幼児期にすでに肥満であるという統計データもあります。

小児肥満は成人肥満に移行し、大人になってからさまざまな健康障害が予想されるため、子どもの頃の対策が重要です。

■肥満が及ぼす影響

肥満は、高血圧、糖代謝異常、脂質代謝異常、睡眠時無呼吸症候群、非アルコール性脂肪性肝疾患、高尿酸血症など、さまざまな健康問題につながります。また、小児肥満はからかいやいじめの原因になったり、自尊心の低下や不登校など心理的問題につながることもあります。



■食事、運動、行動で対策を

肥満症やメタボリックシンドロームなどの病名がついても、病院で治療できることは多くありません。肥満は次の3つの対策を基本に、生活習慣による改善が必要です。家族全体で取り組みましょう。

①食事療法

1日3回、栄養バランスの良い食事を取り、早寝早起きで生活リズムを整えましょう。

外食やおやつの取りすぎに注意し、1人で食事をする「孤食」もできるだけ避けましょう。

②運動療法

ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングが効果的です。子どもは一定時間以上の運動の継続は難しいので、体を使った遊びを意識しましょう。運動はストレス解消、自己肯定感など心にも良い影響を及ぼします。親子で楽しく運動しましょう。

③行動療法

自ら望ましくない行動を減らして望ましい行動へと修正します（認知行動療法）。体重の目標を設定したり、間食の制限や時間を決めた運動など、肥満に関連した意識改革をします。子どもの場合は「パンには何も塗らない」、「毎食1人分を盛り付けて食べる」などの約束事を決め、約束を守れたら褒めてあげましょう。



みんなの話が傾聴活動 入居者へカレンダーをプレゼント



カレンダーを見ながら話しを弾ませる様子

地域で傾聴活動を実施している、傾聴ボランティアみんなの話（柴田幸栄会長）は12月26日、養護老人ホーム葛葉荘で入居者に季節の花や植物などの写真を使用した手作りカレンダーを手渡し、労いの言葉を掛けました。

カレンダーを手渡した澤口正子さん（泉田）は「季節ごとの写真を見て楽しんでほしい。カレンダーを見て私たちのことを思い出してくれたら嬉しい」と話し、悩みごとや困りごとを一人で抱え込まないよう入居者に伝えていました。

ぬくもり助成の申請期限は2月29日(木)です

対象世帯でまだ申請していない人は、期限内に手続きをしてください。☎健康福祉課☎65-8992