

保健センターだより

お酒が強い人ほど要注意!!

もともとお酒が全く飲めない人もいれば、たくさん飲める人もいるのは、本人の遺伝的な要因が関係しています。お酒は体に入ると酵素により分解され、最終的に体外に排出されますが、この分解に関する2つの酵素は遺伝的にタイプが決まっています。そして、この2つの酵素の遺伝子のパターンとアルコール依存症の発症の関係性を調べたところ、お酒に強い(お酒で顔が赤くなりにくい)けれど、翌日もお酒が残りやすい人は、アルコール依存症の割合が、他のタイプの人よりも多いことが研究でわかっています。

アルコール依存症は「否認の病」ともいわれるように、本人は自分が病気であることを認めたくない傾向にあり、適切な相談や治療につながりにくいという問題があります。

お酒が強いからと過信せず、節度ある適度な飲酒を心掛けましょう。

▶問合せ 豊山町保健センター ☎ 28・3150

アルコール等専門相談

- ▶日時 令和4年12月16日(金) 午後2時～午後3時
- ▶場所 愛知県清須保健所(清須市春日老人福祉センター 3階)
- ▶対象 稲沢市、清須市、北名古屋及び豊山町にお住まいで、アルコールに関する相談を希望するご本人又はご家族等
- ▶費用 無料
- ▶申込・問合せ 清須保健所 健康支援課

こころの健康推進グループ
☎ 052・401・2100 (代表)

▶内容 アルコール問題にお悩みの方やご家族を対象に、精神科医師や酒害相談員による個別相談を開催します。お気軽にご相談ください。

※予約制です。事前に保健所にお電話にてご予約の上お越しください。

高齢者の健康

| 事業名 | とき | ところ | 対象 | 定員 | 連絡先 |
|-----------------------|---|---------------------|------------------|------------|----------------------|
| 高齢者の健康・認知症・介護 電話相談 | 平日 午前8時30分～午後5時15分 | 地域包括支援 センターあおぞら | 65歳以上の方 とその家族 | | あおぞら ☎ 28・0932 |
| 健康ほっとサロン 要予約 | 12月13日(火)、20日(火) 午後2時～午後3時 | 総合福祉センター ひまわり | 60歳以上の方 | 20人 | あおぞら ☎ 28・0932 |
| まちかど健康長寿教室 要予約 | 12月6日(火) 午後1時30分～午後3時 12月16日(金) 午前10時～午前11時30分 | 保健センター 富士学習等供用施設 | 65歳以上の方 | 20人 20人 | あおぞら ☎ 28・0932 |
| 元気はつらつサロン 要予約 | 12月7日(水)、14日(水)、 21日(水)、28日(水) 午後1時30分～午後2時30分 | 総合福祉センター しいの木 | 65歳以上の方 | 約20人 | 社会福祉協議会 ☎ 29・0002 |
| うたごえクラブ 要予約 | 12月8日(木) 午前10時～午前11時 | 総合福祉センター さざんか | 60歳以上の方 | 10人 | さざんか ☎ 28・2088 |

※サロン及び教室に参加される方は、事前に自宅で検温し、マスクを着用してきてください。

包括支援センターあおぞらだより

全身の健康はお口の健康から

お口の健康、すなわち歯と歯茎が健康なら、食べ物をしっかりと噛み、スムーズに飲み込むことができます。しかし、この咀嚼や嚥下の機能は病気や老化が原因で弱まります。これを放置しておくと、さまざまな病気の原因になります。不調が現れる前から、きちんとケアをしておきましょう。

口腔機能の低下が原因で起こる病気

〈口の中の汚れが原因〉

- ・脳卒中・脳梗塞・心臓病等
- ・口臭
- ・インフルエンザ・風邪
- ・誤嚥性肺炎
- ・糖尿病

〈食べる機能の低下が原因〉

- ・認知症
- ・表情が乏しくなる
- ・低栄養状態

口腔機能の低下は心身全体の健康に影響します。「口の手入れ」と「口の体操」で、口腔機能を維持・回復しましょう。

口腔ケアをはじめましょう

「口の手入れ」

- ・毎食後、必ず歯磨きを

- ・ときには舌のお手入れも
- ・義歯ははずしてみがく
- ・定期的に歯科検診へ

「口の体操」

舌・唇・頬・喉の筋肉を鍛えることで、口腔機能や飲み込み機能の維持・向上をはかることができます。毎日の生活に口腔の体操を取り入れましょう。

～生活習慣の見直しで口腔機能をアップ～

- ・よく噛んで食べる
- ・おしゃべりを楽しむ
- ・歌や早口言葉も効果的です

介護予防教室やサロンに参加しませんか

口腔機能の衰えは全身の機能低下につながります。このような状態を予防するのに、介護予防教室やサロンが開かれていますので、ぜひ参加してみてください。

▶問合せ 地域包括支援センターあおぞら ☎ 28・0932