

6月の乳幼児の健康診査

*該当月に受けられない場合は、子育て支援課または各支所保健福祉課へ連絡してください

地域	内容	対象	日	受付時間	場所
一関 花泉	3～4カ月児健診	29年2月1日～13日生まれ	28(水)	12:45～13:00	一関保健センター
		29年2月14日～28日生まれ	29(木)		
	9～10カ月児相談	28年8月1日～15日生まれ	28(水)	8:45～9:00	
		28年8月16日～31日生まれ	29(木)		
	1歳6カ月児健診	27年11月1日～17日生まれ	15(水)	12:45～13:00	
		27年11月18日～30日生まれ	16(木)		
2歳6カ月児歯科健診	26年12月1日～17日生まれ	15(水)	8:45～9:00		
	26年12月18日～31日生まれ	16(木)			
3歳児健診	25年12月1日～16日生まれ	8(水)	12:45～13:00		
	25年12月17日～31日生まれ	9(木)			
大東 千厩 東山 室根 川崎 藤沢	3～4カ月児健診	29年2月生まれ	20(火)	12:45～13:00	川崎防災センター
	9～10カ月児相談	28年8月生まれ	13(火)	9:00～9:15	千厩保健センター
	1歳6カ月児健診	27年11月生まれ	15(水)	12:45～13:00	
	2歳6カ月児歯科健診	26年12月生まれ	13(火)		
	3歳児健診	25年12月生まれ	14(水)		

*きょうだいなどの同伴で手伝いが必要な人は託児スタッフが対応します。健診日の2週間前まで申し込んでください

☎子育て支援課(一関保健センター内)または各支所保健福祉課

Information

ふれあいひろば

☎一関子育て支援センター ☎21470
◇日時…月・火・水 9:30～15:30、木・金 13:30～15:30(祝を除く)
◇場所…一関保健センター

6月の栄養相談

☎健康づくり課 ☎2160
◇日時…6月12日(日)、26日(日)9:00～16:00
◇場所…一関保健センター
◇内容…離乳食の進め方や生活習慣病を予防する食事や栄養に関する相談

平成29年度一関市「週イチ倶楽部普及講演会」

☎健康づくり課 ☎2160
高知市の理学療法士が、いきいき百歳体操などの通いの場づくりによる介護予防・地域づくりについて講演します。
◇日時…6月25日(日)9:30～11:45
◇場所…千厩支所
◇定員…70人程度
◇申し込み…6月19日(日)まで

第28回歯の健康展

☎子育て支援課母子保健係 ☎5409
歯科医師による歯科健康相談や歯科衛生士による歯みがきコーナー、クイズコーナー、スタンブラリーなどを行います。費用は無料です。
◇日時…6月4日(日)10:00～15:00
◇場所…イオン一関店
◇申し込み…不要

医療と介護の窓

～みんなで守ろう地域医療～

文・一関歯科医師会理事 三浦歯科医院 院長 三浦 康弘

歯・口の衰え「オーラルフレイル」に注意!

最近耳にするようになった「オーラルフレイル」という言葉の意味を知っていますか。「フレイル」とは「虚弱」を表す言葉です。オーラルフレイルとは「歯・口の機能が低下した状態」のことを言います。

歯と口の健康をおろそかにすると、かむ力、顎や舌の動きや飲み込み機能が悪くなり、栄養摂取・身体バランスなど全身状態に悪影響を及ぼします。それは、滑舌が悪くなって人との交流を避けるようになり、転倒しやすくなったり、家に閉じこもりがちになって生きがいを失うことにもつながります。

このように、オーラルフレイルは口腔機能の低下を招くだけでなく、ロコモティブシンドローム(運動器の障害により要介護になりやすい状態)やサルコペニア(加齢や疾患により筋肉量が減少する状

態)といった全身機能の低下を引き起こします。

オーラルフレイルという状態を予防・改善することで、高齢者が抱えるさまざまな問題も予防・改善できると期待されています。すでにオーラルフレイルの症状が現れはじめた人でも、適切な治療・リハビリを行うことで回復することがあります。自分の歯でご飯を食べ、元気に活動的な高齢者になれたら、誰もが幸せと思うのではないのでしょうか。

まずはしっかりとかむことから始め、成人歯科健診や訪問歯科診療などの制度や、かかりつけ歯科医、歯科衛生士を上手に利用し、定期的に歯・口の状態を診査してもらうことでお口の内の衛生状態を良好に保ち、お口の機能の維持、向上に努めていきましょう。

☎健康づくり課(一関保健センター内)

重ねた歳月、刻んだ年輪
百年目の寿

大正・昭和・平成一。
3つの時代を駆け抜け、歩んできた1世紀の軌跡。
たくさんの人たちの笑顔に囲まれて、
100歳の誕生日を迎えた6人を紹介します。

鈴木ハル子さん

Suzuki Haruko



上坊
大正6年5月1日生まれ

ハル子さんは7人きょうだいの次女。農業や養蚕で生計を立て、80歳頃まで畑仕事をしていました。手を動かすことが好きで、

裁縫や塗り絵が趣味。8年前からは日記もつけています。100歳の誕生日は、親族ら16人が駆けつけて盛大に祝福しました。

菅原ハシメさん

Sugawara Hashime



舞川
大正6年3月25日生まれ

農業を営みながら、3人の子供を育てたハシメさん。現在は、入居している施設の人たちとの触れ合いが毎日の楽しみです。

長男の榮吉さん(84)は「幼い頃、病弱だった私を必死に看病してくれた母。苦勞をかけた」と心から感謝していました。

日比野傳輔さん

Hibino Densuke



真柴
大正6年5月3日生まれ

教員だった傳輔さん。桜町中や平泉中の校長を務めました。定年後も文化協会の会長職などを務め、1997年に市勢功労者表彰を受け

ました。誕生会で傳輔さんは「今日は本当にありがとう」と述べたあと、趣味の詩吟で感謝の気持ちを朗々と吟じました。

鈴木トク子さん

Suzuki Tokuko



花泉町金沢
大正6年3月28日生まれ

23歳で五佐さんと結婚。職業軍人だった夫を支えながら、家庭を守りました。若い頃からおしゃれが大好きなトク子さん。今でも毎

日の化粧を欠かしません。俳句やオルガンを楽しむなど、多趣味な一面も。マイペースな性格で、毎日を悠々自適に過ごしています。

千葉キヨノさん

Chiba Kiyono



川崎町門崎
大正6年5月5日生まれ

前向きでよくよしない性格のキヨノさん。子供が5人、孫が10人、ひ孫が13人、やしゃごが1人います。80歳頃まで農業に従事し、野菜な

どを青果市場に出荷していました。現在は自宅で長男夫婦との3人暮らし。年に一度の旅行を楽しみにしています。

岩渕房子さん

Iwabuchi Fusako



大東町摺沢
大正6年4月2日生まれ

25歳で昭治さんと結婚。若いころは夫婦で写真館を営みました。手先が器用で、すいと裁縫をこなしました。長男の徳夫さん(66)は「社

交的で、知人との茶飲み話が大好き。決して人の悪口を言わない人だった」と話し「これからは長生きしてほしい」と願っていました。