

# 健康ひろば

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

## 美味しく食べて脂質異常症予防!! 健康料理教室

飯岡農業構造改善センター  
☎637-6383

毎日の食事を見直し、脂質異常症を予防するための献立作りのポイントを学びます。  
① 1月30日(金)10時~12時半  
同センター(下飯岡8)  
20人※18歳以上 ¥ 200円  
電話: 1月18日(日)13時から  
ID 1049977

## 高齢者向け健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122  
おおむね60歳以上の人を対象に、表の健康教室を開催します。タオ

## もりおか健康21プランシリーズ

ルと飲み物持参。※医師からの運動制限がある人は参加できません

同センター(下飯岡8)  
電話: 1月18日(日)10時から

### 表 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
2/5 (木)		リフレッシュ体操★		
2/12 (木)	10時半 ~	かんたんコロコロつどりん 体操教室	各 20人	各 500円 ※
2/19 (木)	11時半	やさしいエアロビクス★		
2/27 (金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料 ★運動靴持参

## すてきなキッチン♪栄養教室

### 健康増進課 ☎603-8306

保健師や管理栄養士による糖尿病

## 今から始める! 一生使える歯と口を守るために

健康を守る第一歩は、口の中に関心を持つこと。毎日の歯磨きと定期的な歯科健診で、あなたの未来の健康を守りましょう。

### 「オーラルフレイル」とは?

「オーラル=□」、「フレイル=虚弱」という意味で、口腔機能が健全な状態と機能低下との間にある状態です。

口の機能が弱まると、体力や健康的衰えにつながり、要介護や死亡リスクを高めます。実は50代の約半数で、口腔機能が低下していることが分かっています。



### オーラルフレイル簡単チェック

次の表で5個中2個以上当てはまるとき、オーラルフレイルです。

項目	チェック内容
1	自身の歯が19本以下 ※さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは自分の歯として数えません
2	半年前と比べて固いものが食べにくくなった
3	お茶や汁物などでむせることがある
4	口の渴きが気になる
5	普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある

出典:オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント

<https://www.gerodontology.jp/committee/002370.shtml>

### オーラルフレイル予防のためにできること

口腔内を  
清潔に保つ

定期的に歯科  
健診を受ける

バランスの取れ  
た食事を取る

口まわりの  
筋肉を鍛える

### やってみよう! 「パタカラ」体操

「パ」…口まわりの筋肉を鍛え、食べこぼしを予防する  
「タ」…舌で食べ物を押しつぶす力を鍛える  
「カ」…喉の奥を閉じる筋肉を鍛え、誤嚥を予防する  
「ラ」…舌の動きをスムーズにし、食べ物を送り込みやすくする

パ・タ・カ・ラと一音ずつ発声する、パパパパ…と連続して  
発声するなどの方法があります

※日本歯科医師会ホームページで、他の口腔体操も確認できます

パタカラ、パタカラ…  
パパパパ…、タタタ…



日本歯科医師会  
ホームページ

### かかりつけ歯科医を持ちましょう!

歯医者は「痛くなってから」ではなく、「普段から」行くという、予防的な観点が大切です。普段から自分の歯のことをよく知るかかりつけ歯科医を持ち、定期的に通院して口腔と全身の健康維持に役立てましょう。

### 市の成人歯科健診を忘れず受診しましょう!

対象者	実施期間	自己負担額
40歳以上の人※社会保険加入者 を除く	3/10(火)まで	500円



詳しくはこち

予防のための①セミナーコース(試食付きの講話)と②クッキングコース(講話と調理実習)。参加者にはMORIO-Jポイントが付きます。

①2月17日(火)②2月20日(金)※開催時間について詳しくは、市ホームページをご覧ください

①西部公民館(南青山町)②市保健所(神明町)

各30人※20歳以上

電話・応募フォーム: 1月20日(火)10時から

ID 1024017

曜、13時半~15時

高松地区保健センター(上田字毛無森) 各12人※55歳以上

各500円

電話: 1月19日(月)10時から

ID 1054805

## 家族介護者リフレッシュ交流会

みたけ・北厨川地域包括支援センター

☎648-8834

ひつみ作り体験と介護の悩み相談会。

2月24日(火)13時~16時半

みたけ老人福祉センター(みたけ三)

10人※要介護1以上の高齢者や障がいを持つ人在宅で介護している家族

電話: 2月16日(月)まで

ID 1003661

## 診療時間外に具合が悪くなったら

### ■症状が比較的軽い場合は、「初期救急医療機関」へ

名称	所在地・電話番号	診療時間	診療科目
市夜間急患診療所	神明町3-29 (市保健所2階) ☎654-1080	19時~23時半 ※年中無休。受け付けは23時まで。マスク着用・手指消毒などの感染対策にご協力ください。発熱または喉の症状がある人は、受付にお伝えください	内科・小児科
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分~ 土・日曜、祝日 8時半~ ※内科または外科医師のみの場合がありますので、来院前に市立病院へお問い合わせください	内科・外科
休日救急当番医・薬局	休日救急当番医・薬局のとおり★	9時~17時(歯科は15時まで、薬局は17時半まで)※休憩時間帯がある場合があります	内科・外科 小児科・歯科・薬局

### ☆休日救急当番医・薬局

※往診はできません。混雑状況などにより

早めに受付を終了する場合があります

内 内科 外 外科・整形外科

小 小児科 歯 歯科 薬 薬局



日	区分	名称	所在地	電話番号
1/25 (日)	内	やまだ胃腸内科クリニック	津志田中央二丁目18-31	614-0180
	内	盛岡おおうら脳神経内科クリニック	青山三丁目27-5	613-8007
	外	渋民中央病院	渋民字大前田53-2	683-2336
	小	吉田整形外科・リウマチ科クリニック	本町通一丁目9-28	604-3820
	歯	村田小児科医院	紺屋町3-4	622-7132
2/1 (日)	内	歯の松本	東安庭一丁目23-62	625-5772
	内	なの花薬局津志田店	津志田中央二丁目18-23	614-9986
	外	ロープ薬局	青山三丁目27-15	656-9907
	小	本町薬局	本町通一丁目9-28	652-8200
	歯	こんや町薬局	紺屋町3-7	653-1521
	内	ちだ内科・外科クリニック	東安庭一丁目23-60	604-3755
	外	澤田内科医院	上田一丁目6-11	654-1007
	小	盛岡ふじさわ整形外科クリニック	本宮三丁目9-13	613-5274
	歯	子どもは未来もりおかこどもクリニック	上田字松屋敷11-14	656-1366
	歯	松本陽子デンタルクリニック	本宮二丁目43-11	656-4618

1月18日(日)の休日救急当番医・薬局は1月1日号に掲載しました

### 入院が必要と思われる場合と初期救急医療機関が診療していない時間は「2次救急医療機関」へ

▶受診の際は、医療費とは別に定額負担料金が必要になります。

▶各病院で、その日の当直診療科が異なります。

事前に各医療機関に問い合わせるか、市医師会のホームページをご覧ください。



2次救急医療機関の受入診療科はこちら

## 接骨院の休日当番

受付時間: 10時~16時

実施日	名称	所在地	電話番号
2/1(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
2/8(日)	みかわ接骨院	西仙北一丁目31-34フラットキー1階A	681-2577
2/15(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
2/22(日)	小笠原整骨院	好摩字上山13-20	682-0106

※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で確認してから利用してください

地球環境に配慮したインキを使用しています。