



●小西歯科医院
院長 小西 亮

**** 唾液の減少は老化の始まり ****

口は「食べる」「飲む」「話す」など人間の根本的な欲求を司る器官です。口の機能が低下すると老化が始まりますが、老化には、唾液の減少が大きく関わっています。

赤ちゃんの頃には誰もがよだれをたっぷり垂らしていたのに、年齢とともに唾液の分泌が減り、虫歯や歯周病を起したり、口臭が悪化したりします。

唾液の分泌が減ると口が乾いて、話しづらくなったりするだけでなく、食べ物を飲み込むのも困難になります。緊張すると喉が渇き、リラックスするとよだれ

が出てくることから、ストレスや緊張は唾液の分泌に大きく関係しているといえます。

唾液の分泌を活発にして、いくつになっても健康を維持するためには、次のことが重要です。特に①～③は、脳を活性化して見た目にもはつらつと若々しさを保つための、大切なポイントです。

- ①よくかむ ②会話を活発にする ③表情を豊かにする ④ストレスをためない ⑤十分に水分をとる ⑥口の中の保湿を心がける ⑦運動で自律神経を活発にする ⑧歯磨きをしっかり行う

家族で囲む食卓は社会性や協調性を育み、みんなが同じものを食べることで信頼関係を築いて絆を深めます。家族や友人と食事をする時は①テレビを消す、携帯電話を持ちこまない②家族が同じものを食べる③楽しい時間にする。以上の3つに気を付け、食事の時間を大切にすることで人と人とのコミュニケーションがとれて心のつながりが生ま

れます。これらは健康面以外にも、好き嫌いを増やす、社会性・協調性が育まれにくい、わがままになりやすいということが問題視されています。

近年、家庭の中でさまざまな「コシヨク」があると言われています。ひとりでする孤独な食事の「孤食」、家族がそれぞれ自分の好きな物を食べる個別化した食事の「個食」、自分の好きな決まったものしか食べない固定化した食事の「固食」などがあります。

食育だより③①
食卓で育む心とからだ
健康推進係

毎月19日は
食育チャレンジデー
★朝ごはんをしっかり食べましょう★

一人で暮らしている方も、誰かと一緒に食事をする機会を持つようにすることで、いつもの食事とは違う楽しさやうれしさにより、心と体が元気になります。食事のおいしさは、素材や料理の腕だけではなく、会話や表情といった味覚以外のものが味を左右し、人間性を育んでいきます。「共に食べる＝共食」は、食育の原点です。家庭では、みんながそろって食事の回数を増やし、一緒に楽しく食べる習慣を大切にしましょう。

🍴 今月の一品 🌸

アジの梅しそだれ焼き



1人分のカロリー【107Kcal】

提供：野口病院

アジに豊富に含まれるDHA・EPAには、中性脂肪を低下させ、動脈硬化や虚血性心疾患の発症を抑える働きがあります。しそ特有の香りには、食欲増進作用とともに強い殺菌・防腐効果があるので、食中毒の予防にも役立ちます。

▶材料 4人分.....
・アジ4切(1切60g)・しそ6枚・しょうゆ小さじ2・みりん小さじ1と3分の1・砂糖小さじ1・酒大さじ2分の1・梅干1個・片栗粉大さじ1と小さじ1・油小さじ1

- ▶作り方.....
- ①アジは酒少々(分量外)をふり少し置く。
 - ②しょうゆ・みりん・砂糖・酒を合わせ、たたいた梅干と千切りにしたしそを混ぜておく。(しそは飾り用に少し取っておく)
 - ③①の水気をふいて片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面を焼く。
 - ④③に合わせたたれ②を加えてからませ、たれにとろみが付く程度までからめる。
 - ⑤④をお皿に盛り、飾り用のしそをのせる。

健康のひろば

すこやか子育て

健康診査・相談・歯科



種類	期日(受付時間)	対象
1歳6か月児健康診査	5月23日(木) 13:00~13:10	平成23年10月1日~11月23日生まれの幼児
3歳児健康診査	5月30日(木) 13:00~13:10	平成22年3月~4月生まれの幼児
歯科相談	5月8日(水)、15日(水) 10:00~15:00	生後12か月の乳児
フッ素塗布(虫歯予防)	5月8日(水)、15日(水) 9:30~15:30	1歳6か月~小学校入学前の幼児

○場所 保健センター

プレママクラス



	テーマ	日程	開催時間
第1課	きらきらマタニティライフ	6月4日(火)	10:00
第2課	わくわくプレママ体験	6月11日(火)	12:00

○出産予定 7月~10月の方

○場所 第1課=保健センター、第2課=子どもセンター

●申し込み・詳細 健康推進係 ☎22-2111

集団接種

種類	期日	場所(受付時間)
B C G	5月2日(木) 6月6日(木)	保健センター (13:00~13:10)

○対象者 生後3か月以上1歳未満の乳児

○標準接種期間 生後5か月以上8か月未満

●申し込み 健康推進係 ☎22-2111

個別接種

今年度よりあらかじめ日程は決まっていますので、各医療機関へお問い合わせください。

ノルディックウォーキング講習会



ウォーキング教室では、ノルディックウォーキングの基本について講習を行います。

ノルディックウォーキングは、2本のポールを持って歩行する全身を使う運動で、通常のウォーキングに比べ運動量が20%程度上昇します。「時間がない」「何かスポーツを始めたい」「体重が気になりました」そんな方にお勧めの健康運動です。ぜひご参加ください。

日時	5月20日(月)午前10時~11時(受付は午前9時30分~)
受付場所	総合体育館会議室4
会場	なまこ山総合運動公園内(外を歩きます)
講師	市スポーツ推進員
申し込み	不要(直接受付場所へご参集ください)
その他	①講習会用のノルディックウォーキング用ポールは貸出いたします②受付及び雨天時は屋内となりますので、上履きもご用意ください③体育館使用料はかかりません

●詳細 健康推進係

こころの健康相談

心の病気の早期治療・再発防止、社会復帰などの相談を行います。

○日時/5月9日(木)午後2時~4時30分

○場所/滝川保健所 ○費用/無料

○その他/相談日前日の午後4時までに予約する

●申し込み・詳細 滝川保健所 ☎0125-24-6201

★子育てサロンに遊びにきませんか

親子で一緒に体操をしたり、工作をして遊んだり、お母さん同士の楽しい情報交換の場です。

対象	子育て中の親子(0歳~就学前)
日時	5月17日(金)午前10時~11時30分
場所	道営住宅芦別ふれあいステーション1階(芦別駅前)
持ち物	飲み物
費用	無料



★ピヨピヨひろば

成長の話を聞いたり、赤ちゃん体操やふれあい遊びを行います。

対象	生後1~6か月の子どもと保護者
日時	5月14日・21日・28日・6月4日・11日(すべて火曜日)午前10時~11時30分
場所	子どもセンターつばさ2階一時保育室
定員	15組(先着順)

●申し込み・詳細 子育て支援センター係 ☎24-2778

○任意接種の予防接種が定期接種となりました

4月1日より、ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防ワクチンは、予防接種法にもとづく定期接種となりました。努力義務がありますので、接種をお願いします。

対象者の接種期間	ヒブ	小児用肺炎球菌	子宮頸がん予防ワクチン	接種開始年齢により接種回数間隔が異なります
	生後2か月~5歳未満	生後2か月~5歳未満	小学6年~高校1年の女子(接種回数3回) ※今年度より対象年齢が高校1年生までとなりました。高校1年生を終了するまでに3回の接種を終えるようご注意ください	

○その他 予診票等をすでに破棄された場合はご連絡ください。なお、医療機関にも予診票は備え付けてあります

●詳細 健康推進係

こんにちは市立病院です

■整形外科外来の診療日が変わっています

4月から整形外科外来診療は月曜日と金曜日の午前中になっています。火曜日は診療がありませんのでご注意願います。

○受付時間 午前10時まで(受付時間を過ぎると診療できません)

■骨粗しょう症検診を実施しています

骨粗しょう症検診を実施していますので、希望する方はお申し込みください。

○実施日時 外来診療日の午後2時~4時

○検査内容 腕のエックス線撮影による骨量測定

○対象者 18歳以上の女性

○検査料金 1,500円(消費税込み)

■動脈硬化検査を実施しています

動脈硬化が進むと脳出血や脳梗塞、狭心症、心筋梗塞といった命に関わる病気につながります。動脈硬化検査を実施していますので、希望される方はお申し込みください。

○実施日時 外来診療日の午後2時~4時

○検査内容 動脈の硬さの測定、動脈の詰まりの測定

○対象者 20歳以上の方

○検査料金 1,050円(消費税込み)

●問い合わせ 市立芦別病院事務局医事係 ☎22-2701