

中山会議

発行
北市民健康づくり中山会議
連絡先
岡山市北区谷万成2-6-33
岡山市保健所
北区北保健センター
086-251-6515

歯周病と全身疾患について

口の中が汚いままでいると歯周病菌がはびこります。

歯周病菌は、口から体に取り込まれたり、歯周ポケットの炎症部から血管の中に入り、体内の組織に入り込んで、血栓を作ったり、血管を細くしたりします。

学会の報告では、歯周病にかかっている人が心臓発作を起こす危険度は、そうでない人の倍以上、脳卒中では3倍ぐらいと言われています。また、歯周病のある人の早産の率も高いそうです。その上重い歯周病のある人ほど動脈硬化があることも判っています。その他にも呼吸器疾患や関節炎、糖尿病などさまざまな全身の病気の発症や進行に

関わっています。



特に糖尿病との関係は

ふれあいいきいきサロン 「おのうえ元気を出そう会」

ふれあいいきいきサロン「おのうえ元気を出そう会」は毎月第3木曜日に50代から90代の方が集まってサロンの時間を楽しく過ごしています。

コロナ禍ではしばらくお休みをしていましたが、参加者から早く再開してほしいとの要望が多く寄

よく知られており、糖尿病の人が歯周病にかかりやすいこと、反対に歯周病菌が血糖値をコントロールするインシュリンの働きを阻害し、糖尿病を悪化させるという報告もあります。

このようにならないために、よく歯を磨き口腔内を清潔に保ちましょう
熊代歯科医院 熊代 進

「おのうえ元気を出そう会」

せられ、参加者を午前と午後に分けたり、時間を短縮したり、飲食を取り止めたり、消毒を徹底したりしてサロンを再開しました。

サロンで毎回していることは、体操に歌、そして地元のニュース(情報交換)です。

体操はストレッチ体操・口腔ケア・脳トレなど、

歌は季節の歌や当月が誕生月の人をお祝いする「誕生日の歌」をみんなで歌ってお祝いしています。

情報交換は町内の行事のことや振り込め詐欺・空き巣など高齢者が気を付けることなどをみんなが話し合い情報の共有をしています。近所で心配なことを聞くこともあります。

包括支援センターや公民館、駐在所にお話を頼んだり、演奏や公民館の出前講座をお願いしたり、



地元のお医者さんや介護予防施設の方に来ていただいて「認知症予防」や「元気で長生きする」話をしていただくこともあ

ります。

コロナ前は多いときは50人くらい集まっていたが、今は30人位で、スタツフと参加者が半々ぐらいです。

その他の行事として、春にはレンゲ畑でお花見をして食事を楽しみ、認定こども園との交流では子ども達から元気をもたらしていました。今はコロナの影響でどちらもお休みしています。

サロンで行う体操や脳トレは体も頭も元気になるし、みんなですることにより仲良しになれます。認知症予防、介護予防、介護認定、環境問題、食品ロス、防災などの話を聞くことにより、今まで知らなかった知識が身につくようになります。

「おのうえ元気を出そう会」は発足して既に20年になりますが、サロンの継続で地域での支え合い活動が広がっています。

また、尾上地域では毎日登下校時の小学生の見守り活動を実施していま

す。下校時にはサロン参加者の多くが通学路に立って「お帰りのさい」の声をかけをしています。

子どもの笑顔と元気な声に接しパワーをもらっています。

サロン案内のチラシは、毎月手分けして百十軒ほど配付し、気になる方に



は訪問して話を聞いています。

「おのうえ元気を出そう会」は高齢者がいつまでも元気で、地域の絆を深めて楽しく生活できることを目指しています。早くコロナが収束して通常のサロン活動ができることを心待ちにしています。

おのうえ元気を出そう会
石井かよの

男性料理教室に参加

昨年10月3日に中山学区栄養改善協議会主催の「男性料理教室」が実施され参加しました。

この料理教室は毎年一回実施されており、今回も前年度に引き続き新型コロナウイルス感染症防止の観点から受講生は各町内会一名に絞られ六名の高齢男性の参加となりました。

料理実習に先立つて北区北保健センターの管理栄養士さんから「フレイル予防」についての講話があり、栄養改善協議会会長からは食事はバランスよく10食品（肉、魚、卵、大豆、緑黄色野菜、海藻、いも、果物、牛乳・乳製品、油）を食べることが大切であるという話を聞いて料理実習に入りました。

受講生六人は二人ずつ三つのテーブルに分かれ、それぞれのテーブルには栄養改善協議会の指導員一名が付いて料理を教え

ていただきました。

今回習った料理は「さばのみそ煮 豆乳風味」と「まいたけのオイスターソース炒め」で、受講生は普段は使うことがない包丁をぎこちない手付きで持ち真剣に取り組んでいました。指導員の教え方が良かったので、できあがった料理は大変おいしく全員で楽しくいただくことができました。

栄養改善協議会のみなさんありがとうございました。来年度もよろしくお願いたします。

今回習った「さばのみそ煮 豆乳風味」のレシピ



ピを左に掲載しています。今回参加できなかった男性のみなさんは非チャレンジしてみてください。

受講生 伊庭紘一

さばのみそ煮 豆乳風味 (4人分)

材 料	数 量	下準備	作り方
さば ごぼう	4切れ 100g	切り目を入れる 3cm長さのせん切り	1、ざるにさばの皮が上になるように並べ熱湯をかける。 2、なべにAを入れ、ごぼうとしょうがを加えて煮立て、さばの皮を上にして入れ、落としふたをし時々煮汁をかけながら煮る。 3、火が通ったら豆乳を加えてひと煮し、器に盛り、さやいんげんを飾る。 ※豆乳を加えたら加熱しすぎないこと。
しょうが さやいんげん	30g 4本	せん切り ゆでて、斜め細切り	
水 酒 みりん みそ 砂糖	カップ3/4 カップ1/2 大さじ3 大さじ2 大さじ2	A	
豆乳	カップ1/2		

愛育委員活動と共に20年

愛育の「あ」の字も知らなかった20年前、4学区愛育委員会会長で、中山・馬屋下・桃丘の会長をはじめ保健センターの担当保健師さんと初対面の際、私には「絶対無理・出来ない！」と断る気でしたが、任期が2年だと聞き、とりあえず2年間は頑張ってみようと思えました。

活動が始まると、毎月の会長会や学区定例会・研修会などに参加していくうち、「愛育委員会の歴史」「保健事業の必要

性」などを聞くことで、この活動は地域住民にとっても大切なことだと思ふようになりました。

4年、6年、10年と続けるうちに、平成20年には「こんにちは赤ちゃん事業」が始まり、生後4ヶ月までの赤ちゃんが初めて町内にデビューすることに携わりました。

お年寄りから赤ちゃんまでたくさんのお会いがあり、その人々が健康で心豊かに生活が出来る



五kmで比較的短い距離でしたが、ここ二年間新型コロナウイルス感染症防

止のための行動制限で多くの行事が中止になっていたため、参加者は久しぶりのウォーキングを満喫しているように思われました。(参加者一五三人)

来年度は馬屋下小学校を会場として室内イベントとウォーキングをセットにした健康づくりイベントを実施する予定です。



平津学区愛育委員会会長 小野田弘子

社会を実現するには、地域において継続的に健康に関する啓発活動を行うことが大事なことだと感じました。それには「自身の健康・家族の健康」を一番に考えないと、地域の方々に伝えることが出来ないとも思います。

この20年間、大きな病気もせず元気で活動できたことを家族に感謝し、そして愛育委員活動を通じて知り合えた方々に「ありがとうございました」と感謝の意を伝えたいと思います。