

## 第 50 回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 大森 武生

日 時 平成 23 年 7 月 13 日（水） PM 1 : 00 ~ PM 3 : 00  
場 所 中井公会堂

### 1. 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

＊112 号 健康食品に 2000 万円

毎日楽しく通っていた健康食品店の店長に勧められ健康食品を買い続けた。  
はじめは現金で買っていたが、金券の方が得だと勧められいつのまにか 2000 万円金を購入してしまった。金券は店長に預けていたが、そのうち金券が思ったより少なく、返金を交渉したが、相手してくれなくなった。（70 代女性）  
心配な時は消費生活センターに相談すること

＊113 号 被害金を取り戻すつもりがなぜか社債を買うことに。

以前 300 万円損をしているが、同社に隠し財産 500 億円見付き 1 割で被害金を取り戻せると電話があった。取り戻しを依頼したがうそでした。突然このような話を持ち掛けられても絶対信用してはいけません。

＊114 号 熱中症に気を付けて

「高齢者の方が窓を閉め切った暑い部屋でベットにうつぶせになり動かなくなっている。」「河川敷で草刈りをして帰る途中急に倒れけいれんをおこした。」などの事故が報告されています。  
のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給することが大切です。  
高齢者の室内での熱中症になるケースが目立ちます、窓を開けたりして室内が高温多湿にならないよう注意しましょう。

ー 緊急対策：「首筋」、「脇の下」、「ももの付け根」をぬれタオルで冷やそう！ ー

### 2. 健康セミナー

「歯の衛生は最も健康に関与」 松尾歯科医院／松尾院長

＊めざそう 8020 運動

現在 80 歳代の歯は約 8 本程度となっています。高齢者でも歯が 20 本以上残っていれば、食生活に支障ないとの研究結果がでています。8020 運動とは「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保つこと」で豊かな生活を送ろうという運動です。

実際に

- ◎ 8020 達成者は元気な人が多い。
- ◎ 食事が楽しく、何でも食べられる人が多い。
- ◎ 体を動かし、外出をしたり趣味を持ったり生きがいを持っている人が多い。
- ◎ 8020 未達者で「自分は元気と思う」人は 68.4%（3 割の人は不健康）。
- ◎ 8020 未達者で「何でも食べられる」と言っている人は 41.2%（6 割の人が食事に不安）。
- ◎ 8020 達成者の個人医療費は少なくなっている。

### **\*1 口 10 回、自分の歯で噛むと**

- ◎ 肥満を予防します。
- ◎ 唾液が良く出るようになるため、味覚が発達します。
- ◎ 言葉をはっきり、特に撥音をはっきり発声できるようになります。
- ◎ 脳の発達を促す。（噛み合わせが悪いと痴呆が促進する）
- ◎ 発達した顎・顔形の正しい発育を促す。（子供や孫の顎の発達が悪い）
- ◎ がんを予防。
- ◎ 胃の調子を整える
- ◎ 唾液ホルモンが歯の病気を予防。

### **\*虫歯の危険度チェック（次の事項に当てはまる人は注意）**

1. 間食が多い。
2. 歯並びが良くない。
3. 歯に白い濁りがついて取れない。
4. 冷たい水がしみる。
5. 歯が浮く感じがする。

◎ 1 つでも思い当たれば、生活習慣の改善を、3 つ以上の場合は、歯医者さんに相談を

### **\*虫歯予防**

- ◎乳幼児の生えはじめは母乳で育てよう。
- ◎離乳期 甘いものの好きにしない。
- ◎幼児期 家族みんなが甘いものはなるべくさけましょう。
- ◎歯みがきとフッ素を上手に利用しよう。

### **\*唾液はこんなに役立っている**

- ①咀嚼時の食物との潤滑作用で、口の中で良く混ざる。
- ②消化・吸収が促進される。
- ③ウイルスや細菌から感染予防。
- ④外来刺激に対する防御。
- ⑤清掃・自浄作用。
- ⑥義歯の安定。
- ⑦床粘膜の保護。

### **\*歯周病を防ぐための 6 つの方法**

- ① 食べたらず磨く習慣を付ける。
- ② 定期的に歯医者さんで歯石を取ってもらう。
- ③ バランスのとれた栄養摂取を心がけ、特に歯石を作りやすい糖を控える。
- ④ 歯ぎしりのひどい人は早めに治す。
- ⑤ 歯と歯ぐきを鍛えるため、よく噛んでゆっくり食べる。
- ⑥ 歯ぐきのマッサージなどで、歯ぐきの血行をよくする。

### **－ キシリトールガムを正しく噛んで虫歯予防 －**

## **3. 高島公民館からのお知らせ／ 岸 仁 館長**

**\* A E D 講習会／場所 高島公民館、 日時 8 月 3 1 日 13 : 30 ~ 16 : 30**

公民館に A E D (救命救急処置器) が設置されます。緊急時対応出来る様講習会を開催します。(救急車が来るまでに心肺停止状態を蘇生します)

理論編講習 (1 時間 3 0 分) と実技講習 (1 時間 3 0 分) ／講習会には申込が必要です。

**\* 祇園の老木を廃棄処分する**

## **4. 節電についての説明／前町内会会長・大森武生**

**\* 原子力発電所の説明／現在、発電量の約 3 0 % が原子力発電です。今回の福島原発事故により原子力発電所が続々、運転中止されています。即ち電力不足の恐れがあるのです。電力不足は約 2 0 % の見込みです。全国の電力会社の中で中国電力は原子力発電の比重が最も少ない地区ですが、それでも各家庭も節電に協力が必要です。**

**\* 家庭で出来る節電アレコレ**

- ・ L E D 電球 (省電力電球、通常の電球より 8 0 % 削減) に変える。
  - ・ 電池を使う照明を上手く使う (センサーライトなど)
  - ・ あまり使わない電気機器は、コンセントを抜く。
  - ・ 朝 1 0 時 ~ 午後 5 時 (デイトime) には、出来るだけ使わない。
- などなどです。省電力グッズに関心を持って下さい。

## **5. お楽しみ抽選会／今日の運勢は？**

**出席者／大森武生、茂子、仁、貞子、敏子、裕子、光子、満寿子、中村弘子、初子、松本美智子、松田千鶴子、青井幸子、岩坪正幸、門脇正彦、中西啓次、岸 仁、樋口婦人、梶田恵美子、実盛泰子、山中国之、中村紘一、松尾院長、看護師 3 名 26 名**

追伸

大森武生さんから L E D 電池ライトを抽選で 9 名にプレゼントされました。