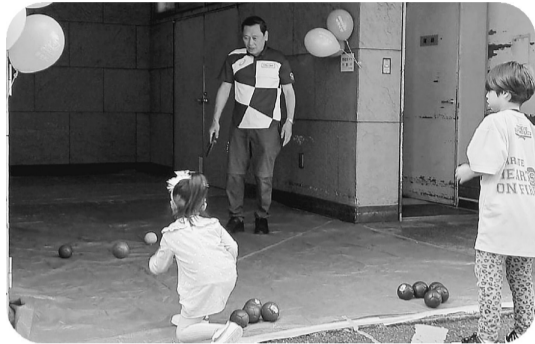


(1面から続く)
イケアバンド」、「ころぼん体操」など、会場参加者と一緒に歌ったり、体操をしたりと盛り沢山の内容でした。

楽しみながら「健康づくり」 河邊院長が「認知症を知らう」で講演



親子でスーパーボールすくい



ポッチャ体験する子ども達



手洗いチェック



豪華な景品の福引

最後にメイン企画として、代々木病院院長の河邊博正医師が「認知症を知ろう」というテーマで記念講演を行いました。会場の参加者に認知症のチェックリストを行ってもらいアドバイスをしました。認知症の予防につながる習慣として「3つの『か』」が大切です。①字を書く、②汗をかき③恥をかき、身体を動かし、社会的なつながりを持つことが認知症の予防になります」と話されました。



ハートビートコーラス

5年ぶりの開催でしたが、地域の交流と健康づくりを楽しみながら行う「健康まつり」となりました。

7月号では歯が無くなってしまった所の治療法についてお話をさせていただきましたが、その中で入れ歯がでてきたので、今月は入れ歯についてお話ししたいと思います。



民医連

代々木歯科コーナー

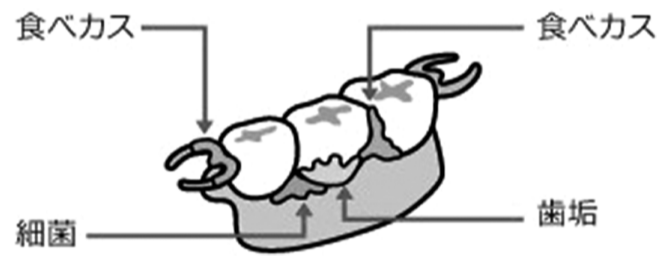
連載

入れ歯について

その112 歯科医師 監物佐栄子

複雑な形をしているのでお手入れするのが難しくなります。口の中は髪の毛一本でも噛んで確認できるほど神経の多く集まった場所です。そのため、入れ歯のような大きなものがお口の中に入るといことはかなりの違和感が出ますが、調整をしたり、ご自身でトレーニングを行う必要があります。義手や義足と同じように使えるようになるまでにはかなりの努力を必要とします。

入れ歯は大きく分けて部分入れ歯と総入れ歯の2つに分かれます。総入れ歯は歯が一本も残っていない場合に用いられますが、1本以上残っている、その歯に金属でできたバネを付けているのが部分入れ歯です。部分入れ歯は総入れ歯に近い大きな形をしたものから、1本分の小さなものまで様々あります。そのため、総入れ歯と比べると



ご自身の歯を磨くのと同様に入れ歯も磨く必要があります。毎食後磨くのがベストですが、外出先での食事等で外すことができない場合はうがいするだけでも構いませんが、帰宅後磨くようにしましょう。夜寝るときは基本的に外して乾燥しないように水の中に入れて、保存しますが、入れ歯の状態によっては夜寝る時もお口の中にはめてもらうこともありますので、担当歯科医師に相談してみましょう。

サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)



(100) プロテイン食品の流行

近年、高齢者の衰弱(フレイル)を防止するため、筋トレなどの運動とともに、十分なたんぱく質摂取が勧められています。豆腐や納豆などで大豆を食べれば、食物繊維などたんぱく質以外の栄養素も取ることができます。高齢者では肉類を制限せず、しっかり食べるようにしましょう。割高なサプリメントは、食品の補助として考えたいものです。

食欲の秋、おいしい食材があふれています。暑い日が続いたことで、外での運動習慣がとれたため、肥満が気になる方も多いと思います。

ベ4倍、2千億円を超える市場規模となりました。すぐに食べられるプロテインバーや飲料が、スーパーやコンビニに並んでいます。

プロテインとはたんぱく質のことです。脂質・糖質と並ぶ3大栄養素です。運動した後にプロテインを摂取すると筋肉量を増やし、基礎代謝がアップし消費カロリーを増やすことで痩身効果を発揮します。十分な筋トレ

健康保険証存続を国に求める
渋谷区へ請願
渋谷区議会開会の9月20日に代々木病院が加盟する渋谷社保協では、区議会各会派に「区議会として国に健康保険証の存続を求める意見書を出すこと」を求める請願要請を行い、10月10日に加盟団体だけでなく病院や介護・障がい者施設からも寄せられ合計49団体で請願書を区議会に提出しました。請願を審査した区民環境委員会では、共産党と立憲・国民で構成する会派だけでなく、医療デジタル化に賛成の維新の会の会派も「今すぐ保険証をなくすべきではない」と請願に賛成し、委員会では、賛否同数のため委員長決裁で採択されました。しかし、本会議では、自民、公明、笑顔の会などが反対し19対14で否決されました。(組織広報室 嘉瀬秀治)