

# 9月の保健行事

## 9月の当番医

9月11日 豊田 豊田 医院 TEL854-2181	10月2日 梶山 梶山 医院 TEL854-2771
9月18日 豊田 豊田レディースクリニック TEL855-1913	10月9日 瀬尾 瀬尾 医院 TEL854-2222
9月25日 おかだ 眼科 医院 TEL855-6633	☆電話番号、特に局番をよく確認しておかけください。

行事	月日等	場所	時間	内容
健康相談	14日(水)	新宮老人集会所	13:30~15:00	妊婦・生活習慣病予防などの相談に応じ、血圧測定・検尿を行います。母子健康手帳の交付等も行います。
	21日(水)	城之堀老人集会所		
	26日(月)	東公民館		
すくすくクラブ (育児相談)	10月5日(水)	中央ふれあい館	10:00~11:30	乳幼児の身体測定、子育て・発達、栄養(離乳食)等の相談に応じます。助産師による、おっぱい相談・産後相談等にも応じます。
	15日(木)	東公民館	13:30~15:00	
	20日(火)	西部地域健康センター	10:00~11:30	
	26日(月)	町民会館	10:00~11:30	
	10月3日(月)	西公民館	10:00~11:30	
	10月5日(水)	中央ふれあい館	13:30~15:00	
ポリオ予防接種	10月6日(木)	西部地域健康センター	(受付時間) 13:15~14:00	生後3~90か月の乳幼児が対象です。ワクチン投与前後1時間の食事は控えましょう。
	10月7日(金)	町民会館		
	10月25日(火)			
3歳児健診	13日(火)	西公民館	(受付時間) 13:00~13:45 時間厳守	平成14年5月1日~8月31日生まれの幼児が対象です。(対象者個別通知有り)。こころとからだの発達を総合的に見ていく大切な機会です。ぜひ受診しましょう。
	16日(金)	町民会館		

広報「くまの」では、町民の皆さまのお宅に広報が届く期間を考慮して、おおむね毎月11日以降から翌月10日までのお知らせを掲載しています。

### 予防接種のお知らせ

日本脳炎第3期予防接種が廃止されました。

日本脳炎第3期予防接種が、予防接種法施行令の一部改正により、本年7月29日より廃止となりました。

対象者  
14歳以上16歳未満の者  
問合せ先  
健康課 855-1755  
(健康課)

### 応急手当の重要性とAED(自動体外式除細動器)の使用 ~心肺蘇生の基礎知識~

応急手当にはさまざまなものがありますが、特に心疾患(心筋梗塞や不整脈など)により突然に心臓が止まった傷病者の命を救うためには、心肺蘇生(気道の確保、人工呼吸、心臓マッサージ)を行うとともに、心臓への除細動(電気ショック)を速やかに行うことがとても重要なことです。わが国ではこれまで医療資格を持たない一般の人々が除細動を行うことは認められませんでした。最近になってAEDという機器を用いて除細動を行うことが認められました。このことにより、救急現場に居合わせた人が行う応急手当の中に、AEDを用いた除細動が仲間入りしました。

問合せ先  
海田地区消防署熊野出張所 854 1103  
(生活環境課)

### 「救急フェア」開催

9月9日の救急の日ちなみ、「救急フェア」を開催します。いざという時のため、あなたも応急手当の基礎知識を身につけておきませんか。

とき 9月8日(木)  
午後1時半~4時半  
ところ 町民会館

①講演 「高齢者における  
②体験コーナー(心肺蘇生法・止血法・異物除去法)  
③健康相談コーナー  
④展示コーナー(介護用品・救急資機材・高規格救急車)  
問合せ先 生活環境課  
TEL 820-5606  
(生活環境課)



## よく噛む習慣を身に付けて健康アップ

平成16年度住民健診で行ったアンケートの結果、食事の速度について「早い」と感じている人が半数近くになりました。  
早食いになる原因に、「よく噛まない」「あまり噛まなくても飲み込める軟らかい食事」などがあるようです。



脳を活性化し、肥満防止

私たちは、毎日、毎食、何の気なしに食事をしていきますが、このとき大脳は口に入ってきた食べ物の固さや温度、味覚、においなどを瞬時に分析し、「噛みなさい」という命令を出したり、唾液を分泌するように指令したりと、フル稼働しています。つまり、噛めば噛むほど、脳の血管は拡張して血液の流れがよくなり活性化されるのです。

食べ物を噛むことにより記憶中枢の機能を促進する化学物質が増えるともいわれています。

わけており、よく噛むことは、脳の老化防止にもつながるといわれています。

よく噛むことのもうひとつのメリットは、肥満の防止です。よく噛んで時間をかけて食事をすると、その間にブドウ糖が血液中に増えて血糖値が上がります。そうすると、脳の満腹中枢が刺激されて「おなかいっぱいになったから、食べるのをやめなさい」という指令を出します。つまり、時間をかけてよく噛んで食べることで、少ない食事で満腹感を得られ、肥満を予防できます。

このほかにも、よく噛むと食材がもつている本来の味覚を感じる事ができ、心理的な満足感が得られ、精神的にも落ち着きます。また、顎の筋肉ばかりでなく、首筋や胸、背中の多くの筋肉を使うので、無意識のうちにこれらの筋肉の運動もしているわけです。そして、何より顎や頬の筋肉を使うことで、中年以降に目立ち始める頬から顎、首にかけてのたるみをシェイプアップできます。

このようによく噛むことには、さまざまな効用があり、お金のかけられない健康法といえます。食べ物を口に入れたら30回は噛む習慣を身につけましょう。

(健康課)

### 講演会のお知らせ

#### 「これからの人生を生き生きと過ごすために」

「老後の生活を生き生きと過ごしたい」きっと皆さん共通の思いですね。シニアライフアドバイザーとして活躍の香川信子さんをお招きして、生き生き人生、輝く人生についてご講演いただきます。

ぜひ、ご参加ください。

講師 シニアライフアドバイザー  
香川 信子さん  
とき 9月14日(水) 13:00~15:00  
ところ 町民会館  
問合せ先 健康課 855-1755  
(健康課)