

包括支援センターだより

③

～認知症の困りごと、相談したいことはありませんか？～ 認知症疾患センター相談日のお知らせ

熊本県には、認知症の早期発見、医療と介護の連携強化、専門医相談の充実を図ることを目的に「認知症疾患センター」が設置されています。

認知症疾患センターより相談員が派遣されていますので、ぜひご利用ください。



要予約

- ◆日時 毎月第3水曜日 (変更があることがあります)
- ◆場所 地域包括支援センター (役場1階)
- ◆連絡先 地域包括支援センター TEL282-2911

「認知症の方を介護する家族のつどい」

- ◆日時 11月27日(金) 13:30～15:30
- ◆場所 御船町高齢者コミュニティセンター『ひばり荘』
- ◆内容 認知症学習会 (認知症サポーター養成講座)・茶話会
- ◆対象者 認知症や物忘れのある人を介護されている家族。
その他、介護経験のある人、介護へ関心のある人も歓迎します。
- ◆参加費 100円



主催：認知症家族の会「すまいるクラブ」・御船町
問合せ先：地域包括支援センター TEL282-2911

家で簡単体操♪

お口の体操③

食べ物の消化、乾燥防止、抗菌作用、潤滑油の働きなど、だ液は様々な役割を持っています。

そのため、加齢や喫煙などの影響により、だ液が減ってくると、口臭がしたり、むし歯や歯周病になりやすくなり、肺炎などに繋がったりすることがあります。

口の清潔や、体の健康のためにはだ液が十分出ていることが大切です。



だ液腺マッサージ

①耳下腺



指4本を耳の前の頬にあて、後ろから前へマッサージ(10回)

②顎下腺



あごの骨の内側の柔らかい部分を耳の下から中央にかけて、親指でつき上げるように押す。

③舌下腺



親指であごの下から舌のつけ根をつき上げるようにゆっくりぐーっと押す。

※痛みや腫れがある場合などは、無理に実施せず、医師や歯科医師にご相談ください。

Library Information

町立図書館 カルチャーセンター1F
☎ 282-0888 休館日/毎週月曜日

BOOK おすすめ 今月の本

民主主義ってなんだ？

高橋 源一郎 ほか 著

著者と学生団体SEALDs(自由と民主主義のための学生緊急行動)が、2日間・計8時間に渡って、「自由」と「民主主義」を考えた対談、緊急出版。



昔のくらしの道具事典

小林 克 ほか 著

羽釜や洗濯板など、明治～昭和時代には使われていたけれども、だいに電気製品に代わられたものを中心に、少し昔の生活道具を紹介。大きな写真で見やすく、つかい方、進化の様子、マメ知識などのコラムも充実。



乙女のふろく

—明治・大正・昭和の少女雑誌—

村崎 修三 著

明治・大正・昭和の時代に存在した少女のためのファッション、音楽や文学など教養を楽しむ総合雑誌「少女雑誌」。著名な挿絵画家の手によって制作された珠玉の付録たち約300点を作家別にビジュアルで一挙紹介。



新刊書情報

10月は55冊の本が入りました

- 一般書 (39冊)
 - 図 説/日本の美 日本刀 The Japanese Sword (稲田 和彦 監)
 - 小 説/我が家のヒミツ (奥田 英朗 著)
 - 画 集/黒板に描けなかつた夢〜12歳、学校からはみ出した少年画家の内幕 (濱口 瑛士 著)
- 児童書 (16冊)
 - 小 説/岸辺のヤービ (梨木 香歩 著)
 - 絵 本/ママがおぼけになっちゃった! (のぶみ 作)
 - 絵 本/てっぺんねこ (C・ロジャー・メイダー 作)

●子どもの糖尿病とは

血糖値は「インスリン」やインスリンと逆の働きをもつホルモンのバランスにより、一定の範囲内にコントロールされています。糖尿病とは、インスリンの作用が十分でないためブドウ糖が有効に使われず、血糖値が高くなっている状態のことです。

糖尿病は、おとなの病気と考えられがちですが、子どもにも起こります。以前は子どもの糖尿病と言えば、1型糖尿病と思われていましたが、最近は肥満の子どもの増加とともに2型糖尿病患者の増加が目立ちます。

<1型糖尿病と2型糖尿病の違い>

	1型糖尿病	2型糖尿病
頻度	5%	95%
患者の体型	やせ型が多い	肥満体型が多い
家族内での発症	少ない	多い
インスリン分泌	なし	少ない
病気の進行	改善せず進行	改善することもある

●糖尿病を予防する食生活とは

- ・1日3食、規則正しく食事する
- ・栄養バランスのとれた食事をする
- ・味つけは薄味に
- ・よくかんでゆっくり食べる
- ・清涼飲料やスナック菓子は控える



子どものころに身についた「乱れた食習慣や生活習慣」は、大人になっても継続しがちです。糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するためには、子どものうちから、よい食習慣や規則正しい生活リズムを身につけておくことが大切です。

健康へのヒント

子どもも注意！糖尿病

予防は食生活の改善から！