

認知症サポーターをご存じですか？

認知症サポーターとは認知症について理解し、認知症の方に対する接し方を学んだボランティアが、地域や職場で認知症の方とその家族をサポートするためにできた制度です。

町などで開催する「認知症サポーター養成講座」を受講することで、認知症サポーターになることができます。認知症サポーターの証としてオレンジリングと呼ばれるブレスレットが授与されます。

幌延町では平成21年に地域包括支援センターの研修会として行ったことがあるほか、また地区や職場などの希望に応じて養成講座を行っています。養成講座は90分～120分程度です。

平成28年度は幌延郵便局からの要望で開催し、15名の方が受講されました。



幌延郵便局 認知症サポーター養成研修の様子



オレンジリング

町内会や職場で関心があり、開催を希望される場合は

地域包括支援センター

(保健センター内 電話・告知端末機：5-1790)

までお問い合わせください。



6月4日から10日は、歯と口の健康週間です!

歯を失う原因の第1位が歯周病です。日本人の2～3人に1人は歯周炎を患っており、国民病といわれています。歯周病は、糖尿病や動脈硬化等の生活習慣病に関係があり、心筋梗塞や脳梗塞への危険を高めていることが分かっています。

いつまでも好きな物をおいしく食べられるように、歯と口のチェックを行いましょう。町では、節目年齢の方と妊婦を対象に無料歯周病検診を実施しています。

歯周病検診の対象になる方

☆今年度 満30/35/40/45/50/
55/60/65/70歳の方

☆妊婦の方

【日 時】平成29年4月10日(月)～平成30年3月30日(金)

【場 所】幌延町立歯科診療所

【料 金】無料(4,931円を町から助成します。)

【その他】検診予約の方法等は、4月に送付している「歯周病検診案内」をご確認ください。

いきいきブルピーポイントの対象事業です。

問合せ先：保健センター

電話・告知端末機：5-1790

診療所だより

診療所長：田川 豊秋



タバコと健康

喫煙が身体に及ぼす影響については改めてお話しせずとも、皆さんもよくご存じの通りです。タバコには数多くの有害物質が含まれていますが、その中でも三大悪と言われているものがあります。

まず強力な発がん性物質であるタール。そして血管を細くする作用のあるニコチン。この二つはタバコのパッケージにその含有量が記載してあります。普通の商品ならば「有効成分量」であるはずなのに「有害物質量」が記載されているという点だけ見ても何だかタバコはやバそうですね！そしてもう一つが一酸化炭素。これは体の細胞が酸素を取り入れるのを邪魔します。これらを体内に摂り入れる喫煙者が不健康になるのは自業自得!?としても、受動喫煙と言われる周囲の方々への影響（なんと親が喫煙している家の子供は知能指数が低い…なんて研究発表まであります）も深刻です。また喫煙による健康障害への医療費や社会的損失は年間数兆円とも試算されています。何ひとつ良い事の無さそうなタバコなのに何故止められないか？往々にしてそれは喫煙者の意思の弱さのせいとされそうですが、そうではなく実はニコチンにその原因があります。「ニコチン依存症」という状態に体があるため禁煙はなかなか成功しません。

診療所では5月から健康保険が適用になる「禁煙外来」を開設しました。自分や家族の健康を守るために「タバコ止めようかなあ」と思われる方は、まずお気軽にご相談だけでも！