

# こんにちは！小諸市保健推進員です

私達保健推進員は、全区より選出された165名が9ブロックに分かれて活動しています。健康づくりについて学び、地域での健康づくりの推進や啓発活動、市の健（検）診の協力等を行うのが、主な活動です。



問 健康づくり課 健康支援係

## ▶ 研修会で学んだ内容を皆さまにご紹介します

### 1 お口の健康から健康長寿へ

#### ■ 「お口の健康推進員」研修会を受講しました。

長野県は、70代以上では全国平均より歯の本数が少なく、歯を失う原因の第1位は「歯周病」です。歯周病になると、糖尿病、誤嚥性肺炎、心筋梗塞等の全身の病気や、妊婦では早産、低出生体重児と関連があることが分かっています。また、歯を失った後入れ歯を使用していない場合、認知症発症リスクが最大1.9倍!となるなど、歯の健康の大切さを実感しました。

#### ■ 口腔ケアの基本とオーラルフレイル※予防は？

※歯や口の機能低下

- ① 歯の表面に付着した歯垢は細菌のかたまりです。毎食後歯みがきをして歯垢を取り除きましょう。特に寝る前は丁寧に磨きましょう。また舌や頬の内側にも細菌が付着するので、優しく歯ブラシを当て綺麗にしましょう。
- ② 入れ歯も外してブラシできれいにしましょう。
- ③ 定期検診及び早期治療が大切です。
- ④ 食べる機能を落とさないために健口体操を習慣にしましょう。



### 2 「自分に何ができるか考える」

#### ■ 長野県保健補導員等研究大会の講演より

血管を守るというテーマで浅間総合病院の医師による講演を拝聴しました。心臓病、脳卒中、糖尿病はすべて血管病で日本人の4人に1人はこれにあてはまると言われています。リスクを減らすためには、まずは健診を受けて自分の身体を知り、肥満や脂肪肝、糖尿病等の異常が見つかったら、受診し適切な治療を受けることが一番大事だとのことでした。

偶然ですがこの講演を受けた後、どうしても気になる同僚がいたので失礼かと思いましたが、食生活や生活習慣等について話を聞き、その上でスマート外来の受診を勧めました。その結果同僚は以前から危機感を持っていたようで、専門外来が近くにあることを知ると、私の話をとても素直に受け止めてくれ早速予約を取り受診してくれました。

まずは、食生活を見直し、体重を7%減らす事を目標に、日々努力し改善の先が見え始めてきています。私は主婦の経験から油分を抑えるメニューや高機能野菜を紹介しています。

同僚には目標を達成し、自分の体験を同じような悩みを持つ人にも希望が持てるよう伝えてほしいと思いますし、本人も伝えていくことに意欲的です。

体型はデリケートな問題なので人に言われるのは嫌なものですので、十分にコミュニケーションをとり距離を縮め、その人にとって一番いい方法があるなら勧めていくこと、決して無理強いはいしないことに気を付けました。

この2年間の保健推進員活動で学んだ私なりの何ができるかの一歩です。

4月から新しい保健推進員が活動を開始します。皆さまよろしくお願いたします。