

今月のテーマ

歯は一生のパートナー

元気な老後を送るヒケツ

毎年11月8日は「いい歯の日」です。「いい歯」とは、生活をいきいきとさせてくれる歯のことです。具体的ににはしっかりとめることで、消化を助け病気を防ぎ、おいしさを味わうことができ、バランスのよい栄養が摂れて健康になることで、またしっかりとかめるといふサイクルが健全に保たれているお口の状態です。

よくかむことで
認知症の予防効果も

高齢者がいつまでも元気に暮らしていくためには、心身のおとろえを予防することが大切です。その中でも、お口のケアを実践してお口の健康が維持できると、自分の歯でしっかりと噛み、充実した食生活を送れるとともに栄養をしっかりと摂ることができます。

また、よくかむことで脳の血流がよくなり、脳神経細胞の働きが活発になるため認知症予防にもつながるといった、よい影響があります。仮に歯がほとんどなくとも入れ歯を使ってよくかめば認知症のリスクを4割程度抑えられる可能性があることがわかっています。

定期的な歯科受診で
お口のトラブルを事前に予防

お口の健康を保つためには、毎日の歯みがきをはじめとしたお手入れと、定期的に歯科医院でプロのメンテナンスを受けることの両方を行い続けていくことが大切です。

お口の中にあるむし歯菌、歯周病菌はなくなることはありません。そのため、悪くなる前に予防する、悪くなったらずぐ治療することが最善の方法です。お口の中は体の状態とともに変化しています。入れ歯も定期的なメンテナンスが欠かせません。歯科医院は「痛くなったら行くところ」ではなく、お口のトラブルを事前に予防するため「定期的に通うところ」。これが健康長寿の第一歩です。

Health

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 その205

今月のお料理

うまみたっぷり♪

切り干し大根のかしー風味煮



今回は、切り干し大根のかしー風味煮をご紹介します。

切り干し大根といえば煮物が多く、やわらかい食感の印象がありますが、本品は長時間煮ない分、かむほどうまみを感じられ、かみ応えのある1品です。大根には、アミラーゼという消化を助ける酵素が含まれています。干した大根には、さらに骨粗鬆症予防に役立つカルシウムをはじめとするミネラルが豊富に含まれています。

【作り方】

- ① 切り干し大根は戻して、水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ② にんじん、ベーコンは千切りにする。
- ③ ①②を炒めてAを入れて、汁気がなくなるまで煮る。必要であれば、塩少々で調味する。
- ④ ゆでたグリーンピースを加える。
- ⑤ お皿に盛ったら、お好みでパセリを散らす。

Cooking

【材料（2人分）】

切り干し大根(乾)	… 15g	しょうゆ	… 小さじ 1/2
にんじん	… 20g	砂糖	… 小さじ 1/2 弱
ベーコン	… 6g	コンソメ (顆粒)	… 2g
油	… 小さじ 1/2	カレー粉	… 小さじ 1/8
グリーンピース(冷凍可)	… 6g	塩または塩こしょう	… 少々
乾燥パセリ	… お好み	水	… 約 40ml

One Point Advice
お弁当のおかずにもおすすめ♪
エネルギー (1人あたり): 約 68kcal
塩分: 約 0.9g

Calendar

Health November Calendar

11月の健康カレンダー

11月の休日救急当直医

日	病 院 名	診療科目
3日	すずきこどもクリニック 大 石 医 院	小児科 内 科
4日	協立内科外科医院	内・外
10日	大石産婦人科医院 かじの内科クリニック	産婦人科 内 科
17日	くろしお耳鼻咽喉科 荒 坂 診 療 所	耳鼻咽喉科 内 科
23日	井 本 医 院	内 科
24日	島崎整形外科医院 笹屋内科外科	整形外科 外 科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター
(☎059-229-1199) にご相談ください。
※ 相野谷診療所の休診日は11月8日(金)です。

子どもとお母さん(会場: 鵜殿福祉センター)

日	内 容 と 開 催 時 間
5日	4か月児健診 10か月児健診 午前9時～
7日	3歳児歯科健診 午後1時～

※ 詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。

子どもとお母さん(会場: 子育て支援センター)

日	内 容 と 開 催 時 間
8日 22日	育児相談 午前10時～11時
19日	子ども歯みがき相談 午後2時45分～3時45分

※ 要予約: 詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。

介護予防事業(対象: 65歳以上の方)

日		会 場 と 開 催 時 間	
◆ チェアエクササイズ			
6・13・27日	まなびの郷	午前9時 15分～10時 15分	
1・8・15日	大里多目的集会施設	午前9時 15分～10時 15分	
◆ まちかどエクササイズ			
6・13・27日	まなびの郷	午前10時 30分～11時 30分	
1・8・15日	神内福祉センター	午前9時 15分～10時 15分	
		午前10時 30分～11時 30分	
◆ スポーツボイス(しっかりコース)			
5・19日	まなびの郷	午前9時 30分～10時 30分	
		午前10時 45分～11時 45分	

◆ スポーツボイス(ゆったりコース)

12・26日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分
--------	-------	----------------

◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング

①6・20日 ②13・27日	ピーアップシングウ	午前11時～午後1時
-------------------	-----------	------------

※ 送迎バスは、①は鵜殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

介護予防事業(対象: 65歳以上の方)

日	会 場 と 開 催 時 間	
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室		
7日	鵜殿地域交流センター	午前9時30分～10時30分
		午前10時30分～11時30分
14日	中村多目的集会施設	午前10時～11時
21日	平尾井生産活動センター	午前10時～11時
28日	井田公民館	午前10時～11時
27日	鮎田構造改善センター	午後1時30分～2時30分
20日	成川生活改善センター	午前10時～11時

◆ スマイルヨガ

6・13・20・27日	神内福祉センター	午前10時～11時
7・14・21・28日	まなびの郷	午前10時～11時
1・8・15・22・29日	鵜殿福祉センター	午前10時～11時

※ 介護予防事業は全て予約が必要です。詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。