

ボランティアビギナースクール～はじめての人ももう一度学びたい人も

関長寿包括ケア課
☎027-898-6133

介護予防活動の心構えや楽しみ方を学ぶほか、車いす体験などの実技演習を実施。本市のボランティア活動や福祉活動、介護予防活動ポイント制度の説明やポイント登録手続きも実施します。登録は40歳以上の市民が対象です。

時5月18日(土)10時～11時30分
場総合福祉会館
対市内在住・在勤の人、先着10人
申ボランティアセンター
☎027-232-3848へ

HIV検査普及週間

関保健予防課
☎027-212-8342

HIVに感染し、免疫力が極端に低下する病気がエイズです。HIVは感染から発症までの期間が長く、HIV検査を受けないと感染の有無が分からないため、気が付かないうちに人に感染させる可能性があります。現在は、きちんと治療を継続することでエイズの発症を防ぎ、感染リスクを軽減できます。HIV感染は早期発見が大切。HIV検査普及週間に併せて、HIVを含む性感染症の特例検査を予約制で実施します。詳しくは本市ホームページをご覧ください。

時〈特例検査〉6月5日(水)13時15分～14時15分〈通常検査〉原則毎週火曜9時～10時15分
場保健所2階

認知症を語るカフェ

関長寿包括ケア課
☎027-898-6133

①オンライン (Zoom) か②会場で参加できます。
時5月15日(水)10時30分～11時30分
場前橋プラザ元気21
対市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人、
②は先着20人
申①は5月8日(水)②は14日(水)までに長寿包括ケア課へ

周囲の人のためにも禁煙を

関健康増進課
☎027-220-5784

5月31日は世界禁煙デー。また、5月31日からの1週間は禁煙週間です。喫煙は健康への影響が大きく、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を考えると個人の嗜好にとどまらない健康問題です。
●なくそう望まない受動喫煙
受動喫煙を防止するために、喫煙場所への標識の掲示や多くの施設で屋内禁煙などの対策が進められています。受動喫煙の影響を受けやすいのは、大人に比べて体が小さく未熟な赤ちゃんや子どもたち。病気や体質などによりタバコが苦手な人もいます。周りの人の健康のためにも、タバコを吸う人は受動喫煙に配慮してください。

禁煙チャレンジ塾

関健康増進課
☎027-220-5784

たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。禁煙チャレンジ塾では、自分や周囲の人のため禁煙を考えている人を保健師が3カ月間サポート。尿検査でニコチン代謝物の測定もできます。
時5月14日(水)・15日(水)、6月17日(月)・18日(火)のうち1時間程度
場保健センター
対市内在住・在勤で1カ月以内に禁煙したい人
申各日程の1週間前までに健康増進課へ

高齢者肺炎球菌ワクチン

関保健予防課
☎027-212-3707

高齢者肺炎球菌の定期予防接種を実施。本年度から接種当日に65歳の人のみが対象です。対象者には誕生日の翌月に予診票を郵送。なお、昨年度対象者の65歳の人(昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれ)は65歳の間であれば、昨年度用の予診票で接種できます。詳しくは本市ホームページをご覧ください。
接種期限＝66歳の誕生日の前日まで
場市内医療機関か県内契約医療機関(県外で接種を希望する人は事前に保健予防課要問い合わせ)
対予防接種予診票、健康保険証
¥2,000円(生活保護世帯の人などは無料)

シニア脳活健康サロン

関長寿包括ケア課
☎027-898-6133

脳健康チェック・血管年齢などの計測やeスポーツ、有酸素運動などで脳活体験会を実施。計測結果を生かした認知症予防のための取り組みを、保健師などの専門職やカノップスタッフが応援します。参加は年度内に1人3回までです。
時5月9日(水)・23日(水)のいずれか、10時～12時
場カノップ前橋本店(カラオケまねきねこ前橋本店内・大友町)
対おおむね60歳以上の人、先着各25人
申各開催日1週間前までにカノップ(☎027-212-5738)へ直接

老人福祉センター

65歳未満は要入場料(ふじみは60歳未満)

かすかわ

☎027-285-3801

●パドル体操

時5月21日(火)13時30分～14時30分
対一般、先着20人
申5月7日(火)9時30分から同館へ

ふじみ

☎027-288-6113

●やさしいヨガ体操

時5月28日(火)10時30分～11時30分
対一般、先着16人
申5月10日(金)9時30分から同館へ

みやぎふれあいの郷

☎027-283-8633

●ヨガで軽めの下半身強化

時6月14日(金)・28日(金)、10時30分～11時30分
対一般、先着25人
申5月31日(金)10時から同館へ

他にもイベントがたくさん。詳しくは各館へお問い合わせください。

しきしま

☎027-233-2121

●青い鳥・HiKaRiさんによる音楽会
時5月15日(水)11時～12時

ひろせ

☎027-261-0880

●理学療法士による肩こり腰痛改善教室
時5月27日(月)10時30分～11時30分
対一般、先着25人
申5月13日(月)から同館へ

おおとも

☎027-252-3077

●生きがい教室「楽しい脳トレ&サーキットプログラム」
時5月31日(金)13時～14時
対一般、先着20人
申5月24日(金)9時30分から同館へ

お口アップでフハハな生活 Vol.1 むし歯



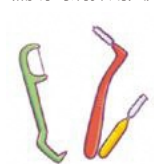
関長寿包括ケア課
☎027-898-6133

口は食事をしっかりと取って健康な体をつくるために大切な役割を果たしています。このコーナーでは口に関する情報を紹介します。今回のテーマは「むし歯」です。
人の体の中で最も硬いといわれる歯。そんな歯の弱点が酸です。食事や間食のたびに、むし歯菌の出す酸により、歯の成分が溶け出します(脱灰)。通常、唾液の作用で修復(再石灰化)されますが、酸によって歯の成分が溶け出し続けると、歯に穴が開いてしまい、むし歯になります。

●大人のむし歯の特徴

全身的な活動能力の低下や、薬物の服用で唾液の分泌が減少している場合はより注意が必要です。歯周病で歯の根元が露出した部分にできるむし歯のほか、かぶせ物や詰め物などで治療したところの境目にできるむし歯もあります。神経を抜く治療をした歯は、痛みが分からず、気づくのが遅くなり、むし歯が大きくなる傾向があります。

(補助的清掃用具)



糸ようじ 歯間ブラシ

①●むし歯予防のポイント
①1日3食、規則正しい食事
再石灰化を促すため、食事と食事の間隔を2時間以上空けると良いというデータがあります。間食の回数は、必要以上に多くしないようにしましょう。
②補助的清掃用具の使用
一般的に、歯ブラシだけの歯垢除去率は約60%。糸ようじ併用で約80%、歯間ブラシ併用で約90%に高まるといわれています。ケアの時は、手鏡を使い歯ブラシがどこに当たっているかを確認。歯ブラシだけでなく補助的清掃用具も使いましょう。
③定期的な歯科受診
むし歯は、早期発見・早期治療が大切です。定期的にチェックして、むし歯のない健康な口を目指しましょう。

