



身体的健康について

先日、宮沢賢治さんの81回忌に花巻まで行って参りました。良いお天気で、風が心地よく爽やかな1日でした。

さて、今回は1、調食 そのivです。

☆ 歯



「8020」何のことかお判りになりますか？80歳で20本の歯を残そうということです。もう手遅れだって。歯の検診に行きましょう。前回咀嚼についてのお話をしました。噛むことは脳に刺激を送ります。たくさん噛むと満腹中枢がもう腹一杯と指令を出します。そうすると食欲がなくなり食べることを止めることができるのです。

前歯（門歯）で噛むときと、奥歯（臼歯）で噛むときは唾液の成分が異なります。肉を食べるときと野菜を食べるときで違っているのです。

また、噛むことで脳の血流が良くなります。認知症の予防にもなるわけです。意志も強くなります。良いこと尽くめなのです。

大槌病院 心療内科医 宮村通典

眠りのコツ⑨

考えごとを減らす工夫を達人にきいてみよう

眠りが上手な人の多くは「自然に眠れる」と言います。そこで自然に眠るコツをたずねると「眠くなったら寝る」と答えます。

どうしたら眠くなるのか分からないとのこと。それでもよくよくたずねると、本を読む、音楽を聞く、テレビ・ラジオをつけておく、マニキュアを塗る、楽しいことを考える、腹を満たす、体操をする、腹式呼吸をするなど、考えごとから遠ざかりながら自然と眠くなるのを待つ個人個人に合った工夫があるようです。

秘伝

お茶っこの会や井戸端で皆の工夫やアイデアを出してみよう。眠りのコツ①～⑧は社協さんが知っているよ



NPO法人 世界の医療団

精神科医 森川すいめい

今月のお茶っこサロン

10月4日（金）吉里吉里4丁目吉祥寺前で屋外での「健康のツボ」サロンを初めて行いました。

お馴染みのNPO法人「世界の医療団」精神科医 森川すいめい先生から、眠りに関する講話があり、ちょっとした運動で身体を温めたり、認知症予防の体操を行ったりしました。参加した在宅、近隣仮設の方々から眠りに関する様々な悩みを相談したり、森川先生の講話を熱心に聞いていました。

また、ボールを使って身体を動かし、参加した方々がとても楽しまれている様子が見られたサロンでした。

※『眠りのコツ』については、本紙6号から連載中です ※



～寒い季節がやってきました～



秋も深まり、朝晩めっきり冷え込んできました。これからの季節は空気が乾燥し、風邪やインフルエンザ等の感染症が心配されます。大槌町では、10/15～12/14までの期間インフルエンザの予防接種費用の助成を行っています。接種希望の方は早めに受け、予防対策をしっかり行いましょう。

日常生活でできる予防方法



☆ 栄養と十分な睡眠をとり、
適度な運動を行う

☆ 人込みを避ける

☆ 適度な温度、湿度を保つ

☆ 外出後の手洗いとうがいを徹底する

☆ 外出の際はマスクを着用する



県民生活センター出前講座スタート



「悪徳商法」による被害を防ぐため、10月から各仮設で「消費者被害防止講座」が順次スタートしました。

“私は、大丈夫”と思っているあなた…

心のスキを狙われないように

“だまされやすい心理チェック”を試してみては？

「クーリング・オフ」といって一定期間無条件で契約を解除できる制度もあります。大変だ！怪しいと思ったら泣き寝入りせず、是非お近くの消費者センターに相談してください。



岩手県立県民生活センター

019-624-2209

釜石市消費者生活センター

0193-22-2701

2013年11月 生活支援相談員行事予定

日	月	火	水	木	金	土	
						1  健康のツボ 午後 14:00～ 安渡第3仮設	2 健康のツボ 午前 10:00～ 小籠2・17仮設 午後 13:30～ 大槌第9仮設 
3 文化の日  大槌川に 鮭が帰って きたよ!!	4 振替 大安 	5  お茶っこサロン 午後 13:30～ 小籠第15仮設	6 お茶っこサロン 午後 13:30～ 小籠第9・10・11・ 12仮設合同サロン (和野っこハウス) 	7  お茶っこサロン 午後 13:30～ 大槌第12仮設	8  お茶っこサロン 午前 11:00～ 安渡地区民協サロン (旧安渡小学校)	9 	
10 大安 	11 お茶っこサロン 午後 13:30～ 小籠仮設 (さのや) 	12  お茶っこサロン 午後 13:30～ 大槌第10仮設 (消費者被害防止講座)	13 お茶っこサロン 午後 13:30～ 小籠第3仮設 	14  ヒップ・ホッ プ?ダンス \(^o^)/	15 お茶っこサロン 午前 10:00～ 浪板地区民協サロン (浪板交流センター) 午後 13:30～ 小籠第16仮設 金沢仮設	16 大安  お茶っこサロン 午前 10:00～ 吉里吉里第2仮設	
17  手作りだよ	18  お茶っこサロン 午後 13:30～ 吉里吉里仮設 (薬剤師会サロン)	19 お茶っこサロン 午後 13:30～ 安渡第2仮設 (消費者被害防止講座) 	20  お茶っこサロン 午前 10:00～ 吉里吉里1丁目 (旧吉里吉里 中学校体育館)	21 元気が出る講演会 午前 10:00～ 桜木町保健福祉会館 	22 大安 	23 	
24  元気が出る講演会 午後 13:30～ 『ほっとおつち』 (柵内地区)	25  お茶っこサロン 午前 10:00～ 赤浜小体育館 午後 13:30～ 小籠 第6・13・14仮設 (消費者被害防止講座)	26  お茶っこサロン 午前 10:00～ 赤浜小体育館 午後 13:30～ 小籠 第6・13・14仮設 (消費者被害防止講座)	27  新米もう食 べたかな?	28 大安 お茶っこサロン 午前 10:00～ 金沢地区民協サロン (金沢生活 改善センター) 	29  大槌湾に 調査船が きました...	30 	