

健康づくり応援コーナー



ペアレントメンターカフェの開催

☎ こども未来課母子保健班 ☎22-9136

「子どもの行動が理解できない」「学校でうまくやっているのかな?」「今後の就学・進学・就職はどうなるんだろう」などの子育て中の悩みを、ペアレントメンター(発達が気になる子どもを育てている保護者で研修を受けた人)とお話してみませんか。

○と き 9月26日(土) 午前10時～午後4時(予約不要)

○ところ 平戸市福祉保健センター(平戸市田平町里免90番地 平戸市役所田平支所裏)

○内 容 ペアレントメンターが自身の子育て経験を生かして、子育て中の保護者の悩みに共感し、寄り添い、情報提供などを行います。

○実施機関 長崎県ペアレントメンター事務局



よく噛むことが健康への第一歩!

☎ 健康ほけん課健康づくり班 ☎22-9125

皆さんは、食事のときに「よく噛むこと」を意識していますか。忙しい毎日の中では、つい早食いになってしまう人も多いかもしれません。しかし、よく噛んで食べることは、お口の健康だけでなく、全身の健康を維持するためにも大切な習慣です。

食べ物をしっかり噛むと唾液がたくさん分泌されます。唾液には、お口の中の汚れを洗い流したり、細菌の増殖を抑えたりする働きがあり、むし歯や歯周病の予防につながります。

また、食べ物を細かく砕いて飲み込みやすくすることで、胃や腸への負担を軽くし、消化を助ける役割も果たしています。

さらに、噛むことは脳への刺激にもなります。しっかり噛むことで脳の血流が増え、集中力や記憶力の維持に役立つと言われています。食事に時間をかけてよく噛むことで満腹感も得られやすくなり、食べ過ぎの予防にもつながります。

一方で、歯を失ったまま放置していたり、入れ歯が合っていないかったりすると十分に噛むことができず、柔らかい食べ物を選ぶ機会が増えてしまいます。その結果、栄養が偏ったり、噛む力や飲み込む力が低下したりすることも少なくありません。こうした変化は、健康寿命にも影響すると考えられています。

いつまでもしっかり噛めるお口を保つためには、毎日の歯磨きに加え、歯間ブラシやデンタルフロスを取り入れたお手入れを続けることが大切です。また、定期的に歯科医院を受診し、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療、入れ歯やかぶせ物の点検を受けることで、噛める状態を長く維持しやすくなります。



食事は毎日の暮らしの中で欠かすことのできない大切な時間です。「あと一回だけ多く噛んでみよう」という小さな心掛けを続けることが、お口の健康を守り、将来の健康づくりにもつながります。

噛む力は年齢とともに変化し、意識していないと弱まってしまうこともあります。この機会に、ご自身やご家族の「噛む力」や食習慣をあらためて見直し、毎日の食事をより豊かで健康的なものにしてみてはいかがでしょうか。今日の1回が、未来の健康につながります。

北松歯科医師会

「地域でいきいき」通いの場 VOL.110

平戸市内各地域で、週に1回以上、「平戸よかよか体操」や趣味活動を行う住民主体の通いの場を紹介します。

☎ 長寿介護課高齢者支援班(地域包括支援センター) ☎22-9133

「仲間と取り組む介護予防」

令和8年4月に活動を始めた、「油水白岳会」。団体設立から約半年が経過し、仲間と声を掛け合いながら元気に活動しています。

油水白岳会 代表/野中 日出海 さん

活 動 日/毎週金曜日 午前9時30分～

活動場所/油水公会堂

開催地区/油水地区

特 徴/歩いて参加できる身近な集まりです。今まで交流機会が少なかった人たちが毎週集まり、共に声を掛け合い支え合う、温かな場所です。



「平戸よかよか体操」CD・DVDを無償貸し出し中です!また、平戸市ホームページでも動画を公開しています!

9月のオレンジカフェ日程表

※参加料がかかる場合があります。

平戸市内各地域でオレンジカフェを開設しています。内容は、脳トレ、認知症予防講話、情報交換、茶話会、専門職相談など、事業所ごとに異なります。参加する際は、下表の連絡先に事前にご連絡ください。

名 称	と き	と ころ	連 絡 先
認知症予防カフェ「とかじん」	9月27日(日) 10:00～12:00	デイサービスセンターとかじん(岩の上町)	デイサービスセンターとかじん (☎23-3388)
介護予防カフェ「毎快Deカフェ」	9月5日(土) 9:00～11:00	木引田介護スクエア内(木引田町)	リハビリ特化型通所介護毎快 (☎22-7154)
介護予防カフェ「よろうで喫茶」	9月15日(火) 10:15～12:00	平戸市社会福祉センター(岩の上町)	平戸市社会福祉協議会 (☎22-2180)
介護予防カフェ「えつなん」	9月13日(日) 10:00～11:30	平戸市ふれあいセンター(紐差町)	代表 濱田 (☎090-3850-8153)
介護予防カフェ「なんぶカフェ」	9月24日(木) 10:00～12:00	多目的研修センター(辻町)	平戸市社会福祉協議会 (☎22-2180)
認カフェ「いなほ」	9月24日(木) 13:30～15:00	和く話く交流館(生月町)	いなほグループ (☎53-3012)
介護予防カフェ「ゆ〜らり」	9月16日(水) 10:30～12:00	生月高齢者生活福祉センター(生月町)	平戸市社会福祉協議会生月支所 (☎53-2615)
介護予防カフェ「ふれあいカフェ」	9月9日(水) 14:00～16:00	大島高齢者生活福祉センター(大島村)	平戸市社会福祉協議会大島支所 (☎55-2100)
介護予防カフェ「ニコニコ」	9月3日(木) 13:30～15:00	平戸市福祉保健センター(田平町)	平戸市社会福祉協議会田平支所 (☎57-2223)