



矢倉学区  
未来のまち協議会



ホームページ  
http://machikyou.jp/yagura/

# 矢倉みらい通信

Yagura Mirai Tsushin

発行  
矢倉学区未来のまち協議会  
TEL・FAX 077-565-1560  
E-mail yagura@machikyou.jp

矢倉学区(5月31日現在)(前月比)  
人口 9,808人 (+36人)  
男性 4,833人 (+17人)  
女性 4,975人 (+19人)  
世帯数 4,498世帯 (+29世帯)

## 矢倉生涯学習大学 第7講座「こころの病気」および 第4講座「歯の健康」概要報告

5月7日(土):公認心理士 守田浩先生(ひつじクリニック)および、6月4日(土):歯科衛生士 奥村裕子先生をお迎えし、掲題の2講座を開催しました。主な講義内容は以下のとおりでした。受講生以外の住民の皆様にもお役に立てれば幸いです(但し、紙面の都合上、一部のみ掲載です。ご容赦ください)。

### 1. 「こころの病気」: 「ストレス」と「うつ病」及び「認知症」の特徴と予防等について

1) 「ストレス」: 不快な刺激を受けることで感じる心の病 = 身体を守るために出ている必要な反応

\* 過度にストレスを抱えたときなどは、かかりつけ医や専門医に診てもらいましょう。

2) 「うつ病」: 慢性的な不眠がもたらす“脳”の回復不全等の病で、その3つのポイント!

①「身体の不調」: 不眠・食欲不振・疲れやすい・吐き気などの症状が現れる。

②「気持ちの不調」: 不安・落ち込み・情緒不安定などに悩まされる。

③「意欲の低下」: ポカミス・頭に入らない・興味喪失などの過失や、無気力などの症状が現れる。



やぐたん  
まち協イメージキャラクター

\* 眠れない日々や、なんとなく体調不良が続く場合、早急にかかりつけ医や専門医に受診を!

### 3) 「認知症」と「良性老人性健忘症」の違い (\*家族や周囲の人の気づきがとても大切です!)

区 分	良 性 老 人 性 健 忘 症	認 知 症
症状・状態	・進行しない	・進行する
記憶障害	・体験の一部を忘れるが、何かのきっかけで思い出すことがある ・自覚がある	・体験自体を忘れる ・最近の出来事が覚えられない ・自覚がない
幻覚・妄想・徘徊	・特に症状は見られない	・症状が現れる
人格・判断力	・特に変わらない	・変化が現れ、衰える
日常生活	・特に支障はない	・障害をきたす

### ※「心の病」を遠ざけ、脳を健康に保つ主なポイントとは (参考:アルツハイマー病協会 2000 より抜粋)

- ①「脳の健康は心臓から」: 心臓病・高血圧・糖尿病等の病気があるとリスクは高まる。
- ②体重・血圧・コレステロール・血糖値などを定期的に測定し、正常範囲に保てるよう、バランスの良い食事や、腹八分目などを心掛けたい(たまには、外食や好きな食材を食べても良いが、その後は意識して量を減らしたり、カロリーを調整するのがとても大事)。
- ③喫煙をやめる。お酒は控えめにね!
- ④無理のない運動をする(血流を良くし、脳を刺激する)。例:1日30分程度の歩きなどがお勧め。
- ⑤読書、手紙や日記などを書く、会話を楽しむ(社会的な活動や趣味を活かして、他人との交流を楽しむ)。また、ゲームをしたり、新たなものにチャレンジすることなどを心掛ける。
- ⑥転倒リスクを減らす工夫をする(手すりの設置、整理整頓、段差をなくすなど)。

\* 万一、転倒などのケガにより、寝たきりになったりすると、足腰の筋肉が弱り、回復するのにも苦勞する。

※認知症の発生率は、高齢になるほど増加していきまますし、加齢を止めることは出来ませんが、原因となる脳の萎縮や血管のつまり等は、日常生活の心掛け次第で、ある程度発症を引き延ばしたり、予防ができますので、ご自身やご家族のためにも、関心をもって、毎日過ごすことを心掛けましょう。 ～～ 今出来ることを日々やっていきましょう! ～～

**2. 「歯の健康」: お口の病気の予防や健康維持・増進等のお役立ち情報** (2月の予定がコロナで延期)

お口の健康を維持するには、必要に応じた歯科治療と、定期的な歯科検診、専門的なクリーニングが必要不可欠です。かかりつけ医院を持ち、しっかりと検診を受けるようにしましょう。

**1)あなたのお口の「健康度チェック」を、下記の表で確認してみましょう**

チェック項目 (当てはまる項目にチェック)	はい	いいえ	機能チェック結果は？(合計)	
<input type="checkbox"/> 半年前に比べて堅いものが食べにくくなった	2		2点以下	危険性は低い
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2		3点	危険性あり
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2		4点以上	危険性が高い
<input type="checkbox"/> 最近、口の渇きが気になる	1		<b>「ささいな衰えを見逃さない」のが健康長寿の秘訣です！</b> (出典:東京大学高齢社会総合研究機構) <b>◆気になる方は、かかりつけ医に相談することをお勧めします</b>	
<input type="checkbox"/> 半年前に比べて外出が少なくなった	1			
<input type="checkbox"/> さきいかや、たくあん位の硬さの食べ物は噛める		1		
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1		
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1		

**2)歯周病や虫歯は、れっきとした感染症です(毎日口を綺麗にしていると身体の防御力がUPします)**

\* 歯を失う原因の半分以上は、「**歯周病**」と「**虫歯**」が占めています。

①「**歯周病**」: 歯を支える歯周組織に炎症が起こり、破壊されていく病気です。怖いのは、歯周ポケットの奥深くに潜り込み、血流によって全身にトラブルを引き起こす「タチの悪い菌」です。

②「**虫歯**」: 虫歯菌・糖分・飲食の回数・歯質の4つの条件がそろったときに発病します。中高年では、歯茎がやせて、歯根部(歯の根元)の虫歯が多くなります。

\* 歯周病や虫歯の予防は、おやつを控える、正しいブラッシング、定期歯科検診等を怠らないことが大切です。



また、第4講座終了後、「第1期 矢倉生涯学習大学」の閉講式を執り行い、第1期生 21人に終了証書と記念品が授与されました。

**矢倉生涯学習大学「第2期生」を募集します！ ~人生100年 自分らしくイキイキと素敵に暮らす~**

第2期の受講生募集を、7月1日(金)~開始します。詳細は全戸配付チラシ・ポスターをご覧ください。

	日程	テーマ	主な内容
第1講	R4. 9/3	人生ぜんぶ宝物 /清水美代子	脳腫瘍を克服した元警察官のカウンセラーが語る人生から、前向きにイキイキと暮らす方法やコミュニケーションスキルを学び、自身で答えを創り出すサポートを行う。
第2講	10/1	トクする生き方 /酔狂亭雀庵	~寄席を愉しむ~ 自分らしくありのままに安心して暮らす講演と、笑いあり涙ありの落語を愉しむ。
第3講	11/5	人生再設計のススメ /吉田清彦	生きがいを持って自分らしく元気に生きるために、これまでの生き方・暮らし方を振り返りながら、これからの人生を一緒に考える。
第4講	12/3	セカンドライフを楽しむ /吉田清彦	充実したセカンドライフを楽しむために、周囲との良好な人間関係・家族関係や地域での居場所づくり・仲間づくりを一緒に考える。
第5講	R5. 2/4	わがまま(我まま)のススメ /山田登喜子	ケアマネジャーの立場から、日常に活かす暮らし方や前向きな人生を学び、わがままな人生を楽しく生きる。これからの人生の選択を自身で考えていくヒントを学ぶ。
第6講	3/4	大道芸で笑って健康に! /田久朋寛	~たつきゆうさんのユーモアセラピー~ 大道芸の実演と、人生に笑いを取り入れることの大切さについて学ぶ。笑いながらためになる時間を過ごしましょう!

**小学校ボランティア 「さつまいも」+「花」の苗植えを児童と共に**

葉っぱを太陽の方に向けて

5月13日(金): 矢倉小1年生に、さつまいもの苗を、6月1日(水): 同小3年生に花の苗を、指導しながらそれぞれ植えてもらいました。 マリーゴールドとサルビアのプランター40個は、校門入口に並べられ、毎日お水をもらって、元気に育って



くれることでしょうか。 作業を終えた児童たちは、「おじいさん、おばあさんたちと楽しく苗植えができて、これから大きくなっていく様子を見るのが楽しみや」などと話していました。「**花でつなぐこころの輪**」: 子どもたちが、農業への理解と、未来を担う大切な作業を学ぶお手伝いをする事によって、孫ともいえる児童たちとの交流は、かけがえのない貴重な機会となりました。



優しく根っこをほぐしてね

**第1回 わんぱくプラザやぐらっ子 & 第3回 子どもスクール 開催♪**

6月4日(土):「わんぱくプラザやぐらっ子」と「子どもスクール」合同で、創作広場を開催しました。山本花菜さん(立命館大学4回生)を講師にお迎えし、「立体マグネット作り」を教えてくださいました。樹脂粘土や絵の具を使って、ドーナツやクマ・星などの可愛いマグネットが出来上がり、参加した子どもも保護者も満足そうでした。冷蔵庫や机に貼って、便利に使えますね。



**パチリッ!!**  
**今月のフォトグラフ**



**ぼくもパトロールするワン!**  
**みんな、気を付けてね~♪**  
(H.K)



**抜き型も使ってかわいく♪**

(わんぱくプラザやぐらっ子実行委員会・元気な子ども育成推進部会)



**工程を教えてくださいます**

**子育てサロン「よせて! いいよ!」**

**「コーナーあそび」を楽しもう!**



5月25日(水): 18人の親子が参加して、いろんなコーナーで楽しみました。まずは、「可愛いかくれんぼ」を歌いながら一緒に手遊び♪次に大型絵本の読み聞かせの後、自由に遊びのコーナーへ。絵本に出てきた「変身トンネル」みたいにトンネルをくぐったりボールプールで仲良く遊びました。



**大きな絵本に夢中!**



**木のパズルはいかが?**

- \* 申込不要、参加費無料です。
- (当日の気分に合わせての参加もOK♪)
- \* 対象:0歳~未就学のお子様とご家族
- \* 持ち物:タオル、飲み物など



**“春の叙勲”**

**おめでとうございます!**

東室木町在住の 青木和子さんが「瑞宝双光章」を授与されました。行政相談委員他の功績が認められたもので、79歳 いまだ現役です。6月10日(金)大津県庁にて授賞式が行われ、賞状と勲章が贈られました。



**やぐら朝市 再開します!**

7月16日(土) 9時~ やぐら朝市を再開します。毎月第3土曜日の開催を基本に、調理室にて開催します。たまご、佃煮、パン、旬の野菜 etc. 以前より規模は小さいですが、皆さまのお越しをお待ちしております。  
(食育健康推進部会)



〈お詫び〉

6月1日号の子育てサロン次回の予定に、5月25日分を掲載してしまいました。申し訳ございませんでした。

