はりえんじゅ

坂井輪診療所健康友の会
五十嵐支部
合同通信 No. 172　2021. 6. 3
℡ 269-2339
会員世帯数　210 世帯（4 月 1 日現在）

歯周病は御免です

３．３．３運動。何の運動でしょうか。今では、学校で、こんな運動はしていないのでしょうか。歯磨きの習慣付けのためによく唱えられていました。即ち、一日朝昼晩のそれぞれ食後３回。食後３分以内に、３分間歯を磨きましょうというのです。最近では、丁寧に磨いていると三分間で、磨ききれなくて１０分以上も磨いていることがあります。

８０２０は、国の指針です。８０歳で２０本の歯を残そうというのです。小生の掛かり付けの歯科医では、８０２４を目標にして、歯は抜かないをモットーにしています。先日の健診で「８０歳を過ぎて、２０本はありますね。」脇から歯科衛生士が、「２３本です。」と言葉を添えました。

先日、鮎の塩焼きを頭から全部骨まで食べてしまったのですが、無理はよしたほうがいいかも知れませんね。

介護・医療よろず相談は

「地域包括支援センター坂井輪」℡２６９－１６１１へ

五十嵐中学校区・坂井輪中学校区の皆さんの窓口です

自粛生活、足腰大丈夫？

新型ウイルス感染症による外出自粛などがもう一年以上続いています。

活動が制限されることで、「フレイル」に陥ることが心配されます。運動量が減ると筋肉量が減りそれによって、脳への血流も減ることで、筋肉のみならず認知症になる危険性も高くなると心配されているそうです。外に出ないことで、人と会わなくなり、精神面での不調や社会的孤立感を感じる人も増えているといいます。

まずは、歩くこと。そして、筋トレも忘れずにというところでしょうか。

支部総会にかえて、運営委員会を開催

※運営委員８名が参加して、話し合いました。

○新型ウイルス感染症の状況を見ながら活動を

①安達先生を囲んで「コロナ関連学習会」
②医療介護等学習会「実践から学ぶ」
③健康チャレンジ「参加を呼びかけて」
④班活動の継続発展
⑤家族と地域の健康づくり（健診率のアップ）
⑥坂井輪総支部や保健部の活動にも積極的に参加
⑦役員体制
　支部長（小川伸一）副支部長（藤井守）
　保健部（倉沢詩江）（佐田孝子）（保健委員）

6月読書会のご案内

健康友の会五十嵐支部　読書サークル

課題図書「ジョン万次郎漂流記」
井伏鱒二 著（新潮文庫）

期日　令和３年６月17日(木)
九時半~十一時半

会場　寺尾上町自治会館 2階和室

■今度こそ Noism「春の祭典」■

イゴール・ストラビンスキー作曲

「春の祭典」は、舞踊上演のために作曲された舞踊音楽

全席指定、入場料 ５，０００円

７月２日 午後７時　７月３日 午後５時、

７月４日 午後３時開演。・・・・・・・

Ｎｏｉｓｍをいまだご覧いただいたことがない方も、一度は見たことがあるけれどその後足が遠のいている方もこの機会にぜひ、お越し下さい。心よりお待ちしています。

（金森穣・演出振り付け家、舞踊家）

5月 29 日付 新潟日報より

健康余話

「予約できましたか」

近頃は、「予約できましたか」が挨拶代わりになりました。いよいよ、ワクチン接種が始まりました。

「もう、やってもらった。」という人もチラホラ。

坂井輪診療所の個別接種に該当しないので、集団接種の予約をお願いしようと思って、コールセンターへ電話をしましたが、いつも混み合っておりまして・・・そのうち切断・・・やっと繋がったと思ったら、目的の日は、埋まってしまって、キャンセル待ちだというのです。

そんなことが三週間続きました。そのキャンセル待ちも予約をしなければならないという。予約をしました。

同じ日、お世話になっている耳鼻科から電話があって、「ウチでやらないか」と。渡りに船。お願いしました。キャンセル待ちの予約は、解約。

※失礼な話だが、はやっていないような医院に電話をして予約したという人がいる。試しに自分もやってみると、「いいですけど、８月頃になりますよ。」ですって。