

保健センターだより

申請・問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554



保健師
青木 友香里さん

お酒は20歳になってから

—4月は「20歳未満飲酒防止強調月間」です!—

●20歳未満がお酒を飲んではいけない理由

①脳の機能を低下させます

20歳未満でお酒を飲み始めると、若年期にうつ状態になったり、学習能力や集中力、記憶力の低下を起こすこととなります。

②からだの成長を妨害し、臓器に障がいを起こしやすくなります

アルコールは、二次成長に必要な性ホルモンに悪影響を及ぼします。また、成長段階にある10代はアルコールを分解する酵素の働きも未熟なため、飲酒をすることで短期間にさまざまな臓器の障がいを起こす危険性が高まります。

③アルコール依存症になりやすくなります

心身が未発達な10代からお酒を飲み続けていると、次第にお酒を飲まなくなってしまう。それがアルコール依存症で、お酒が切れてくるとイライラしたり、手のふるえ、動悸、不眠などの身体症状に加え、性ホルモンの変化や知能の低下などの精神症状が見られるようになります。

●このように、20歳未満の飲酒は、身体的・精神的・社会的にさまざまな影響があるといわれています。20歳未満を守るために飲酒を禁ずる「未成年者飲酒禁止法」という法律があります。親は子どもの飲酒を止めなければいけません。また、販売店や飲食店は20歳未満にお酒を売ったり、飲ませたりしてはいけません。

●断る勇気

誰かからお酒を勧められても、自分自身を「大切に」するために断る勇気を持ちましょう。

健康相談(成人)

【身体・心の相談】

随時実施

保健師、管理栄養士などがご相談に応じます。身体や心の悩み、お気軽にご相談ください。

受付時間 午前8時30分～午後5時15分

場所 保健福祉課健康推進係(役場1階6番窓口)

Kids generation

10ヵ月健診時に撮影した写真を2ヵ月に分けて、紹介しています。



介護のどぶら

問い合わせ先

地域包括支援センター

(保健福祉課地域包括支援係) (31)2510

楽しみながら介護予防に取り組みませんか?

介護予防教室の参加者を募集!

町では、皆さまがいつまでも健康で元気に過ごすことができるよう、介護予防や健康づくりをサポートするため「介護予防教室」を開催しています。今まで教室にご参加いただいた方はもちろん、これから介護予防に取り組みようと考えている方も、ぜひ「介護予防教室」に参加してませんか。

・対象者 町内在住の60歳以上の方
 ・日程 毎月1回 (基本、第2金曜日)
 ・時間 午後1時30分～3時 (初日と最終日のみ)
 ・会場 エコールみやこ 午後1時30分～3時30分
 ・持ち物 飲み物、汗拭きタオル、筆記用具、動きやすい服装・靴
 事前の参加申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

<年間予定表>

月日	内容	講師
4月10日	【開講式】楽しく体を動かそう! (運動 その1)	パーソナルトレーナー 依田 正美氏
5月20日	ハーモニカトーク ~武田徹の熟年ダンディズム~	ラジオパーソナリティ 武田 徹氏
6月12日	音楽でこころと脳の健康づくり (音楽療法 その1)	音楽療法士 北畑 道子氏
7月10日	お口の健康は身体の健康 ~いつまでも美味しく食べて、健康に楽しく過ごそう~	歯科衛生士 小山 代子氏
8月7日	太極拳でじっくり体を動かそう! (運動 その2)	太極拳講師 古越 靖祥氏
9月11日	音楽でこころと脳の健康づくり (音楽療法 その2)	音楽療法士 北畑 道子氏
10月9日	認知症の正しい理解と予防 ~認知症になっても自分らしく過ごすために~	精神科 医師
11月13日	ボイスフィットネス ~喉や顔、お腹の筋肉を鍛えよう!~	音楽健康指導士
12月11日	楽しく体を動かそう! (運動 その3)	健康運動指導士 高野 秀樹氏
令和3年 1月8日	音楽でこころと脳の健康づくり (音楽療法 その3)	音楽療法士 北畑 道子氏
2月12日	楽しく脳トレ ~頭と体を刺激して認知症を予防しよう~	(株)第一興商 浜 沙弥香氏
3月12日	【閉講式】楽しく体を動かそう! (運動 その4)	理学療法士 和田 良広氏

栄養改善教室 (栄養講話と調理実習)

6月5日、8月21日、9月18日、11月20日 全て金曜日 講師: 町管理栄養士、保健師
 こちらの教室は事前申し込みが必要です。*お一人様、1回までとさせていただきます。



宝物探しから始まる地域づくり⑤

町では、高齢者にとって住みやすい地域づくりに取り組むため、2ヵ月に1回話し合いの場(協議体)を設けています。今年度は年間を通して「地域の宝さがし」をテーマとし、最終的には地域の資源マップを作成します。1月は、向原地区世代間交流センターで行われる「子育てサロン」の様子を見学させていただきました。立ち



上げから現在に至るまでの経過をお聞きしました。代表の方は、自身が子育てをしていたころの苦労体験をもとに、子育てをする親の息抜き、つなぐの場となるようサロンを立ち上げたということでした。

子どもたちが自由に遊ぶおもちゃ類と、プライバシー配慮のため授乳やおむつ替え時に利用できるついでを留意

また、サロンへは、近所の高齢者がお茶飲みに寄ったり、時には昼食を一緒に作ったりと、高齢者の方も参加しやすい場所になっていました。3月の活動は中止となりましたので、6月号での報告はお休みします。

問い合わせ先
 保健福祉課地域包括支援係
 (31)2510