

健康きらり

親子でいい歯コンクール 最優秀者決定

親子で歯の健康づくりに取り組まれている人を紹介します

5月28日に「米原市親子でいい歯コンクール」を山東健康福祉センターで開催しました。

このコンクールは、平成24年度中の3歳6か月児健診でむし歯のないお子さんと保護者を対象に、お口の中の状態を審査し、親子ともにきれいであった1組を表彰するものです。

今年度、最優秀賞に輝かれたのは、**三原凌くん・明さん（お父さん）**親子です。

おめでとうございます



三原さんにきれいな歯を保つ秘訣をお聞きしたところ、凌くんについては「自分でする歯磨きと仕上げ磨きを必ずする」と、ジュースやお茶を飲むようになってからは「朝昼夜となるべく1日3回食後に歯を磨く」と話されました。



三原さん親子には、7月21日に開催される滋賀県大会「第62回親子でいい歯コンクール」に米原市代表として出席していただく予定です。

ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。

むし歯や歯槽膿漏など歯周疾患の予防に、みなさんも心がけましょう。

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課（山東庁舎） ☎55-8105 ㊟55-2406

地域包括 支援センター だより

知って安心・認知症のこと Part 2

認知症にはどんな種類があるの？

平成25年6月現在の厚生労働省の発表では、65歳以上の認知症の人は推計で439万人（65歳以上の15%）、正常と認知症の中間の人は推計で380万人（65歳以上の13%）と言われており、その数は年々増加しています。

認知症になるリスクが高いのは、高血圧・脂質異常・糖尿などの生活習慣病、喫煙、野菜・果物や魚を食べる機会が少ない、運動習慣がない、脳をあまり使わない生活を送る、などと言われています。

認知症を生じる病気は70種類以上ありますが、最も多い原因は下の表の3つの病気です。これらの病気は、ある日突然起こるわけではありません。脳に小さな変化が起こって少しずつ進行し、かなり進んだところで、「もの忘れ」などの症状が出てきます。

認知症になっても、早くから治療を受けることで進行を遅らせたり、治療で良くなる認知症もあります。本人や周囲の方が、「いつもと違うな」と思ったら、早めに医療機関や福祉支援局にご相談ください。

| アルツハイマー病 | 脳血管障害 | レビー小体病 |
|---|---|--|
| 脳内に溜まった異常なたんぱく質により、脳が徐々に変性して起こります。 | 脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、破れたり（脳出血）することにより脳細胞が壊れて起こります。 | 脳内に溜まったレビー小体という異常なたんぱく質により、神経細胞が壊れて起こります。 |
| [症状と特徴] 軽度のもの忘れから徐々に進行していき、やがて時間や場所の感覚がなくなっていく。 | [症状と特徴] 小さな脳梗塞が起こるごとに進行し、体にマヒが生じることもあります。 | [症状と特徴] 現実にはない物が見えたり、手足の震えが起こります。一時的に改善しながらも少しずつ進行します。 |

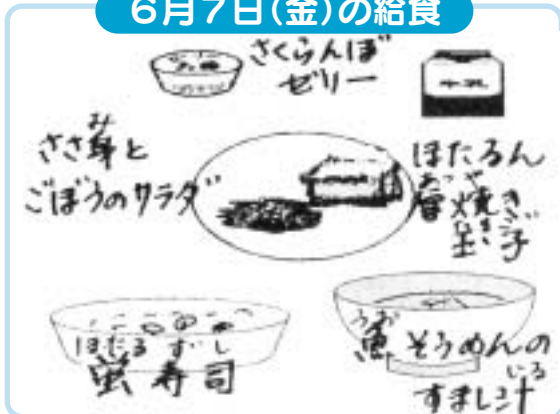
お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局（山東庁舎） ☎55-8110 ㊟55-8130

まいばらんお給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

6月7日(金)の給食



ほたるをイメージした給食センターオリジナルのお寿司です。ほたるが飛ぶ夜空をひじきの黒、ゲンジボタルの赤と光る黄色を鮭の身の赤とコーンの黄色でイメージしています。

子どもたちにも大変好評の一品です。ほたるの舞う美しい自然を、これからも子どもたちに守ってほしいとの願いを込めて作っています。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



お試しメニュー



ほたる寿司

材料 (4人分)

| | | | | |
|--------|------------|------------|--------|----|
| 米 | 240g(1.5合) | しょうゆ | 大さじ1/2 | |
| 昆布茶 | 0.6g | さとう | 小さじ1強 | |
| 酢 | 大さじ2 | 酒 | 小さじ1 | |
| さとうA | 合わせ酢 | 大さじ2 | ひじき | 6g |
| 塩 | 小さじ1/4 | 鮭フレーク | 70g | |
| <具> | | ホールコーン(缶詰) | 40g | |
| 乾燥しいたけ | 4g | | | |

作り方

- ① 米は洗って、定量の水(少し少なめに調整)に浸し、昆布茶を混ぜて炊き上げる。
- ② しいたけとひじきを水につけてもどし、もどしたしいたけはせん切りにする。
- ③ (A) を小鍋に入れ、火にかけて合わせ酢をつくり、ごはん混ぜ合わせる。
- ④ (B) でしいたけを炊き、しいたけが炊き上がる直前にひじきを入れて軽く煮つめる。
- ⑤ ③、④と鮭フレーク、コーンを、彩りよく混ぜ合わせれば出来上がり。



シリーズ

多文化共生

お互いに認め合いながら
暮らせる地域づくり

「ルッチプラザで日本語教室を実施」

～ボランティアを募集しています～

今月は、5月と6月にルッチプラザで8回にわたり開催した日本語教室に参加いただいた4人のベトナム籍市民の方々からお話をお聞きました。みなさんは、技能実習生として来日され、市内の会社で生産部門の仕事に従事されています。仕事で日本語を使う機会はそれほどないようですが、日本で暮らすうえでは、やはり言葉の面が一番大きな壁だと感じておられるようです。

「日本に来る前に、日本語学校に通って日本語を勉強しました。ひらがなやカタカナはわかりませんが、漢字や文法などが難しいので、もっと勉強していきたいです。これからも日本語教室があれば参加したいです」と語られ、今回の教室でもみなさん熱心に学ばれていました。

また、「普段はインターネットなどで色々な情報を集めています。メールでお互い連絡し合えるので便利です。県内の観光施設などに普段あまり出かけることはないですが、休日は市外に出かけて友人と会うことが多いです」、「米原は田舎ですが、きれいなまちで気に入っています。冬は寒くて、よく雪が降りますね。ベトナムでは雪はめったに降りません」など、色々なお話をしてくださいました。



▲日本語教室に参加いただいたみなさん

※米原市多文化共生協会では7月以降も日本語教室を開催しています。一緒に日本語を教えていただけるボランティアを募集していますので、興味のある方はお気軽に事務局まで。

お問い合わせ
米原市多文化共生協会事務局
(米原庁舎 人権政策課内)
☎52-6629 ☎52-4539