

山口達也さんが語る

依存症講演会「人生をあきらめない」

問 健康センター☎23-2191

日時 2月25日(火) 午後6時30分～8時
会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール
対象 市民

内容 山口達也氏をお迎えして「依存症」に関する正しい知識やその対処法など、実体験を交えたお話を聞き、誤解が多い「依存症」についての理解を深めます。

講師 山口達也氏 **定員** 先着200人(予約制)

その他 申し込みが完了した方に、20日頃までにハガキを送付します。当日受付が必要となりますので、必ず持参してください。

申し込み

3日の午前10時から専用フォーム(右記2次元コード)で

※代表者は、18歳以上の方とします。



健康コラム121

歯と健康～歴史から学ぶ口腔ケアの重要性～

医療法人社団恵昇会小沢歯科医院理事長 小澤庄二

歯は単に食事をするための道具ではなく、全身の健康を支える大切な存在です。近年、歯の健康と認知症や生活習慣病の関係が注目されています。

例えば、噛む力が弱いと脳への刺激が減り、認知機能が低下する可能性があります。また、歯周病菌がアルツハイマー型認知症の原因物質を増やすことも分かっています。歯を健康に保つことが全身の健康を守るカギといえます。

歴史に目を向けると、源頼朝の晩年も歯の健康が影響を及ぼした可能性があります。「吾妻鏡」には頼朝が歯の病気に悩まされていたと記され、これが歯周病だったのではないかと考えられています。また、頼朝の死因として糖尿病が知られていますが、実は歯周病と糖尿病には密接な関連があります。歯周病は炎症を通じて血糖値を悪化させ糖尿病を進行させる一方、糖尿病があると免疫力が低下し、歯周病が悪化しやすくなるという双方向の関係があるのです。

さらに、頼朝の死は歯周病菌が動脈硬化や脳梗塞を引き起こし落馬につながったという説や、落馬後の療養中に誤嚥性肺炎を発症した可能性も考えられており、これらは現代医学の視点からも興味深いテーマです。

日々の口腔ケアや定期的な歯科受診を行うことは健康寿命を延ばすうえで欠かせません。歴史から学びつつ、歯を大切にすることで心も体も健やかな生活を目指しましょう。

問 健康センター☎23-2191

花粉症の対策を早めにしていきましょう

問 健康センター☎23-2191

2～3月はスギ花粉の飛散量が最も多くなります。**外出するとき…花粉を吸い込まない**

風の強い晴れた日は、外出を控えめに▷プロテクター付きのメガネやゴーグル、マスク、スカーフ、帽子を着用する▷家に入る前は玄関先で、衣服や髪、持ち物についた花粉をはらう。

家にいるとき…花粉を家の中に入れない

家に入ったら、手洗い・うがい・洗顔をする▷風の強い晴れた日は、換気の窓は小さく開け、短時間にとどめる。

鼻や目の症状が重い場合…耳鼻咽喉科、眼科で受診
 内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

都では2月をアレルギー疾患対策強化月間として周知しています。



<花粉症に関する情報

アレルギー疾患全般に関する情報▷



自殺防止対策事業ゲートキーパー養成講座

女性のライフサイクルに応じた、適切な支援方法

ふだんの生活でも、あなたの行動で救われる人がいます。大切な人を少しでも理解できるように、精神看護を専門とした現役看護師、助産師と一緒に関わり方を考えましょう。

日時 3月11日(火)

午後1時30分～3時30分

会場 市役所2階204会議室

対象 市民

内容 コミュニケーションに関する講義、演習など

講師 市立青梅総合医療センターリエゾン精神看護専門看護師 野村智美氏、助産師 坂上佐知代氏

定員 先着40人(予約制)

持ち物 筆記用具

申し込み 専用フォーム(2次元コード)または電話☎23-2191で健康センターへ



アドバイザーに1対1で使い方を相談

高齢者向けスマートフォン相談会

日時・定員

2月21日(金)

①午前10時～午後1時・先着24人

②午後1時～2時・先着6人

※相談枠は30分ごと

会場 福祉センター第5集会室

対象 スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民

※相談内容(個人情報や契約内容に関する事等)によっては対応不可。

※お持ちのスマートフォンについて相談したい場合は、持参してください。(デモ機の用意あり)

申し込み 20日までに電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ

迅速な救命措置が大切な人の命を救います

普通救命講習会

日時 3月7日(金)
 午後1時30分～4時30分

会場 健康センター3階

対象 市内在住者

内容 成人の心肺蘇生法、自動体外式除細動器(AED)操作法、気道異物除去法

定員 先着15人(予約制)

費用 1,600円(テキスト代)

※後日振り込み

服装 動きやすい服装※スカート不可

持ち物 筆記用具

その他 前回認定より3年以内の再講習は200円割引

申し込み

専用フォーム(2次元コード)

または電話☎23-2191で

健康センターへ



新型コロナウイルス感染症の予防接種を実施中

問 健康センター☎23-2191

接種期間 3月31日まで

接種場所 市指定医療機関

対象

・接種日に65歳以上で、10月1日以降1度も接種していない方

・接種日に60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の障がいまたはヒト免疫機能障害により身体障害者手帳1級相当の方であって10月1日以降1度も接種していない方

接種回数 令和6年10月1日～7年3月31日の間に1人1回のみ

費用 2,500円

※65歳以上で生活保護受給者および中国残留邦人等の方は無料

その他 接種券は不要です。直接、医療機関へ連絡してから接種を受けてください。

※詳細は、市ホームページをご確認ください。



認知症とは何か?

今のうちに知っておきたい早期発見と早期対応の重要性

日時 3月3日(月)

午前10時～11時30分

会場 市役所204～206会議室

対象 市内在住者

内容 認知症の基本的な知識や初期症状、治療や予防、早期発見・早期対応することの重要性について

講師 秋川病院院長 植田宏樹氏

定員 先着60人程度(予約制)

持ち物 筆記用具、飲み物

申し込み

電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ

