

中央第一支部

医療生協 秩父地区
 発行責任者 齋藤 弘子 24-3712
 編集担当 山中 順子 22-1150
 2018年10月1日発行

組合員数 799人
 機関紙配布747部
 配布者数 33人

第183号支部ニュース

支部テーマ <地域の中に健康の輪を広げよう>



医療生協

健康まつり

日時・・10月25日(木) 13時~15時

場所・・中宮地公会堂

コーナー

☆健康チェック・血圧・体組成計・骨密度(300円)・他

☆病院職員のお話・かんたん体操・笑いケア・栄養の話

(今回物品販売は致しません)

10月予定

- 4日(木) 運営委員会 10時~12時
- 11日(木) パソコン教室 10時~12時
おじゃがの家
- 16日(火) 街かど健康チェック
ウエルシア店内 10時~12時
- 18日(木) パソコン教室 10時~12時
おじゃがの家
- 21日(日) ケースワーカー宣伝活動
12時30分~15時30分
ウニクス・ヤオコー前
- 25日(木) 健康まつり
13時~15時・中宮地公会堂

第21回放射線測定結果報告

中央第一支部

測定日: 30年9月10日 天気: 晴 風: 微風

2013年(平成25年)9月から3ヵ月毎に放射線測定をしています。多少の変化はありますが、今のところ問題なく推移しているのでそろそろ止めてもいいかなとも考えましたが、放射能の半減期はとてつもなく長いことを思い出しその長さに比べたら、これまで測定した期間はあまりにも短く、まだまだ続けることが大事だと思い至り続けることにしました。

測定場所	測定値		
		前回	今回
おじゃがの家	0 cm	0.061	0.057
	50 cm	0.056	0.063
	100 cm	0.053	0.057
中宮地公会堂(砂場)	0 cm	0.054	0.047
	50 cm	0.039	0.051
	100 cm	0.049	0.046
東高校庭(下宮地)	0 cm	0.064	0.045
	50 cm	0.048	0.047
	100 cm	0.047	0.048
農園ホテル近くの梅林(上野台)	0 cm	0.054	0.045
	50 cm	0.046	0.047
	100 cm	0.038	0.040
第一小学校グラウンド(上宮地)	0 cm	0.058	0.061
	50 cm	0.050	0.062
	100 cm	0.050	0.053
宮の側児童公園(砂場)	0 cm	0.052	0.050
	50 cm	0.059	0.049
	100 cm	0.046	0.043

*測定器はホリパーPA-1000で計測した。

*各測定位置でそれぞれ5回ずつ計測しその平均値を記録した。

口腔ケアの大切さ!

人生100年時代を迎えて口腔ケアが大切だと叫ばれています。生協病院の診察室の入り口ドアにも「かかりつけ歯科医がいますか」という意味のことが記された紙が貼ってあります。

8020という言葉聞いたことのある方は多いでしょう。これは「80歳で20本の歯を持っている」という事を意味しています。80歳になっても20本以上の歯(義歯を含む)を持っている人は、がん・脳卒中・心筋梗塞などの3大疾病、誤嚥性肺炎にかかりにくいというデータもあるそうです。

私も今年1月に目出度く(?)後期高齢者となり、過日埼玉県から無料歯科検診案内が届きました。気になっていた歯科検診をこの際受けておこう、と近くの歯科医院を予約して出かけ、一部有料検査を含めレントゲン検査・歯周病検査。歯石除去など行ってきました。

いまのところ自身の歯は22本ありますが、奥歯2本は抜歯したままとなっていて、20本以上の歯があったとしても噛み合わせの相手のない歯は本来カウントされないとのことで義歯治療が必要とのことでした。

歯医者さんというのは、「痛みが出たりしなければ行かない」という方が多いのでないでしょうか。皆さんも健康長寿のために「口腔ケア」を心がけ、「かかりつけ歯科医」を持つよう心がけてみてはいかがでしょうか。 H.S



フレイルチェックサポーター養成講座に参加しました。9月25日支部から6名が参加し、健康寿命をのばすためにフレイルとその予防・フレイル度合いの測定を学習してきました。

中央第一支部 管理栄養士 八木由紀子

[バナナのちからについて]

バナナは食物繊維等多くの有効成分を含むので、動脈硬化症の予防になる果物です。そしてメラトニンという物質もあり、人をリラックスさせる作用があります。その良い働きをするメラトニンは日光浴によっても体内で増えるので、少しでも日光浴をすると良いでしょう。

バナナは手軽に食べやすいことから、熱帯地方では主食としていますが、たんぱく質とビタミンの不足から、しばしばそれらの欠乏症状が見られます。そこでたんぱく質とビタミンの不足を補うには牛乳と一緒に食べるのが適当です。

また、透析を受けている方は、バナナ中のカリウムが多いことが心配です。中位のもの半分位に控えるのがよいでしょう。カリウムが多過ぎると心臓の筋肉麻痺を起こすことや手足のしびれ等を起こすことがありますので注意しながら食べて下さい。

