

健康長寿のまちづくり

夏バテ対策について

「夏バテ」とは、高温多湿な日本の夏の暑さによって起こる体調不良の総称です。高温多湿の環境で水分を摂らない状況が続くと、脱水症状を引き起こし生命に危険を及ぼします。

特に高齢者は喉の渇きや暑さを感じにくくなる傾向があり、注意が必要です。

夏バテの予防対策

水分補給

喉の渇きを感じる前に、こまめな水分補給をしましょう。水や麦茶、薄めたスポーツドリンクなどを1日に1.5~2リットル程度飲むようにしてください。

栄養バランスの取れた食事

夏はそうめんなど炭水化物に偏った食事になり、栄養バランスがくずれがちです。肉、魚、大豆製品などたんぱく質を多く含む食品を、毎食1品は摂るようにしましょう。



夏バテの症状

- * 食欲がない
* からだがだるい
* 疲れがとれない
* よく眠れない
* 肩こり、頭痛
* 胃腸の調子が悪い



質の良い睡眠

できれば10~15分程度の昼寝をしましょう。暑い夜はエアコンを使うことで快適な睡眠環境を作り、ゆっくり体を休めましょう。



自律神経のバランスを整える

暑い日はエアコンを活用してください。室内と屋外の温度差の解消のため、薄手の上着などで体温調整しましょう。



●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322(内線431)

保健師だより

9月は健康増進普及月間です

~お口を守って心身の健康づくりを~

新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクを着用する機会が増えました。口が見えにくいからと、お口の健康への意識が下がってはいませんか？一度お口のチェックをしてみましょう。

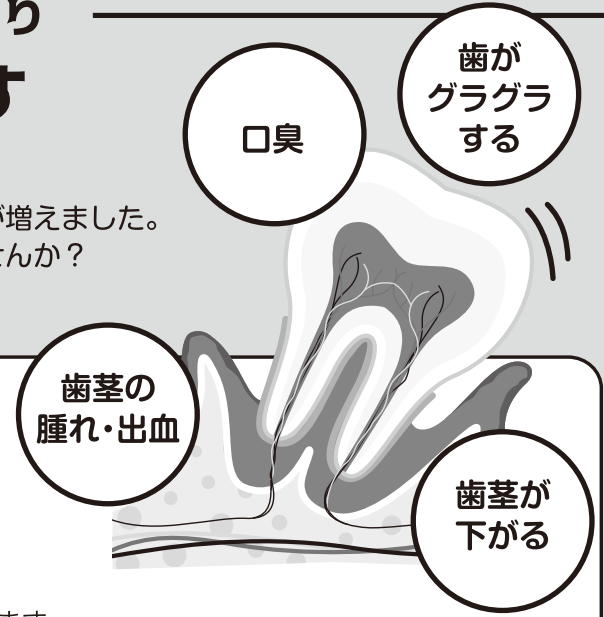
歯周病とは

- * 歯磨きをした時に出血する
* 歯肉が下がって、歯が長く見えるようになった
* 体調が悪くなると歯肉が腫れる
* 歯の揺れを感じることもある
* 口臭がある気がする

上記のような症状があると、歯周病が進行している可能性があります。歯周病は、成人が歯を失う最も多い原因です。日本の40歳以上では半数以上に認められ、患者の割合は年齢とともに増加します。歯周病の原因は歯の表面に付着している「プラーク」、いわゆる磨き残しの汚れです。放置しておくとう口臭の原因にもなります。

歯を失わないということは、生活の質を直接低下させないだけでなく、生活習慣病や認知症などの予防や管理にも深く影響してきていることが明らかになってきています。特に糖尿病と歯周病は密接に関連していると言われています。歯周病は歯肉や歯を支えている歯槽骨に炎症が起こっている状態です。この炎症物質は、血糖値をコントロールするインスリンを効きにくくし、血糖値を上げる原因となります。そのため、糖尿病が発症・進行しやすくなります。丁寧な歯磨きで歯周病の多くは予防できますが、どんなに気を付けても意外と磨き残しがあります。歯医者にて定期的に受診し、プラークや歯石を取ってもらうことで、歯周病の多くは予防できます。半年に1度程度の受診をお勧めします。

●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)



農業者年金に加入しませんか！ 農業に従事する方なら広くご加入いただけます

国民年金の第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事する60歳未満の人は誰でも加入できます。農地を持っていない農業者や、配偶者や後継者などの家族従事者も加入できます。

◎特徴

- 積立方式・確定拠出型の年金です。
○保険料の額は自由に決められます。(月額2万円~6万7千円の間で千円単位で加入者が自由に選択)
○終身年金で80歳までの保証付きです。
○公的年金ならではの税制上の優遇措置があります。(支払った保険料は、全額が社会保険料控除の対象)
○農業の担い手には、政策支援(保険料の国庫補助)があります。(認定農業者などで一定の要件を満たす方が対象)

農業者年金の詳しい内容や加入のお申し込みは、農業委員会または最寄りのJA(農協)か、農業者年金基金にお問い合わせください。

●問い合わせ先 農業委員会 TEL 72-3151(内線250)
福岡京築農業協同組合 築東支店 TEL 72-2010
農業者年金基金 TEL 03-3502-3942



豊前・上毛シルバー人材センター会員募集のお知らせ

上毛町にお住まいの60歳以上の方、会員になって、生きがいを見つけませんか？

◎社会への貢献

60歳を超え定年で仕事を終えると、人に感謝されるようなことが減ってきます。また、世間との交流も少なくなります。会員になることによって、地域の方々との交流が増え、気の合う仲間にも出会うことができます。その上、依頼主から大変感謝されます。“何か人の役に立って、人に喜ばれたい”と思っている人は多いのではないのでしょうか？

◎健康増進

長寿の秘訣は、体を動かすこと、人と会話すること、外に出ることです。健康になれば、病院代もかからない、自分の趣味が楽しめる、など良いことがたくさんあります。

◎特技、趣味、資格の活用

依頼内容は、草刈り・剪定・片付け・大工仕事・事務職・建物管理・生活支援などあなたの経験が活かせる仕事があります。また、新しい経験もあなたの人生を豊かにすることができます。

◎収入

ボランティアとして社会に貢献できながら、収入を得られます。(自分の趣味、お孫さんへのお小遣い、生活費の補充など)

●問い合わせ先 (公社)豊前・上毛シルバー人材センター 上毛事務所 TEL 84-8004

