



3月は自殺対策強化月間です

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

自殺の原因は、健康・経済・生活・家庭の問題などさまざまです。一人一人が身近な人の様子を気にかけて、こころのサインに気づくことが、いのちを守ることに繋がります。

- 1 気づき、声をかける（身近な人の変化に気づいて、声をかける）**…心の不調は本人が自覚できず、無理を重ねてしまうことがあります。声をかけることで「あなたは、一人ではない」ということが伝わります。
- 2 傾聴する（本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける）**…人は、辛い心境をじっくり聴いてもらうことによって、気持ちが楽になることがあります。
- 3 つなぐ（早めに、専門機関に相談する）**…専門機関などに相談することで、支援の輪が繋がります。
- 4 見守る（寄り添いながら、見守る）**…じっくりと焦らずに見守りましょう。温かく寄り添うことも大きなサポートになります。

～今、悩みを抱えている人へ～

悩みを抱え、「眠れない、食欲がない、しんどい」など感じることはありませんか？そんな時は、一人で悩みを抱え込まず、誰かに話してみてください。

■電話相談

- ▶ **こころの電話 ☎082-892-9090**（月・水・金9:00～12:00、13:00～16:30 ※祝日・12月29日～1月3日を除く）
- ▶ **広島いのちの電話 ☎082-221-4343**（24時間年中無休）
- ▶ **#いのちSOS ☎0120-061-338**（月・木・金0:00～24:00、火～水、土～日6:00～24:00）
- ▶ **子供（こども）のSOSの相談窓口（そうだんまどぐち）なやみいおうフリーダイヤル・無料 ☎0120-0-78310**（24時間年中無休）

■チャット相談

▶ **特定非営利活動法人 あなたのいばしょ** 24時間365日、誰でも無料・匿名で利用できるチャット相談窓口です。こちらから→



フレイル予防

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

お口から健康長寿を目指しましょう！

オーラル（口腔）フレイル（虚弱）とは、かたい物が食べづらくなったり、滑舌が悪くなったり、加齢に伴うお口の衰えにより、栄養不足や気持ちの落ち込みなどを引き起こす現象を言います。

口は単に食べ物をかみ砕くだけでなく、唾液という消化酵素と混ぜ合わせる一番最初に通過する消化器官です。食べ物をちゃんとかみ砕くことができなければ、栄養をうまく消化吸収できません。

当然のことながら歯の本数が減っていくと、食べられる物の種類も減っていきます。およそ20本以上の歯があればほとんどの食品を食べることができますが、それを下回るとフランスパンやたくあんなど、かたい食べ物を食べるのが難しくなります。そして歯が5本以下にまで減少すると、バナナやうどんなどやわらかいものしか食べられなくなってしまいます。

また、歯を失う原因となる歯周病が心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病や呼吸器疾患などに悪影響を与えたり、逆にそれらの病気が歯周病を悪化させたり、口の中が不衛生なことでコロナを始めいろいろな感染症にもかかりやすくなります。

いつまでも美味しく元気に食事ができるように、日頃から口の中を清潔にするだけでなく、痛みなど症状がなくても、最低、年に2～3回はかかりつけ歯科医に歯石を取ってもらったり、入れ歯を調整してもらいましょう。



奥きくち会は、百歳体操の前にラジオ体操第1・2、体操の最後にロングプレス（呼吸法）を行い、第3水曜日はきくち体操を行っています。

私たちのグループは、江田島市で百歳体操が広まる前からきくち体操に取り組んでいます。グループ名の「奥きくち会」は、この体

操の名前からつけました。脳トレや歌、ボールを使った遊びなどさまざまな工夫をして活動を楽しんでいます。

週に一度体操の場に来ることで、家ではしない体操や情報交換ができます。のんびりとこれからも続けていきたいと思えます。

えたじまのひろ通信

～奥きくち会～
（奥多目的集会所 毎週水曜日 午後1時30分～）

☎ 地域包括支援センター
☎0823(43)1640

Vol.57

12回にわたり皆さんにお知らせした「知っ得！糖尿病」は、今回が最終回です。今月号でこれまでの振り返りを行い、糖尿病を予防して健康への1歩を踏み出しましょう！

- **糖尿病とはどんな病気？**
肥満や運動不足などの生活習慣によって、血液中の糖の濃度である血糖値が高くなり、さまざまな合併症を引き起こしてしまう病気です。
- **糖尿病の恐ろしさ**
血糖値が高い状態だと、全身の大小さまざまな血管が傷つけられ破壊されてしまいます。しかし、自覚症状がほとんどありません。
- **糖尿病からの合併症**
糖尿病が進行すると、最悪の場合、手足を切断、人工透析治療が必要になります。また、失明することもあります。さらに、脳卒中や心筋梗塞など命を脅かすような重篤な病気にもかかりやすくなります。
- **糖尿病の予防ポイント**
 - **健診** 毎年の健診で自分の血糖値を確認しましょう！
 - **食事** 一日3食決まった時間に食べましょう！
よく噛んでゆっくり食べて腹八分目！
 - **運動** ウォーキングなど体を動かしましょう！
 - **歯周病** 定期的に歯科健診を受けて口腔チェックや歯磨き方法の指導を受けましょう！



知っ得！
糖尿病
【第12回】
☎ 保健医療課 ☎0823(43)1639