

健康データが蓄積されるにつれて、血圧に対する考え方も変わっていくのよ



古代日本において、アジアへの玄関口であった北九州の大宰府は、見事な梅の花で知られています。新しい元号である「令和」は、その大宰府で梅の花を楽しむ会で詠まれた歌に由来しています。微妙に異なる一つひとつの梅の花が咲き、調和が取れて美しい姿が目に見えます。花が一つひとつ違うのと同じように、人間の健康状態も一人ひとり異なります。これまでは、血圧については収縮期血圧が140mmHg、拡張期血圧が90mmHgを超えると、高血圧と診断されてきました。



認知症予防

「夏も近づく八十八夜」と歌われる「茶摘」の歌ですが、近頃は機械化が進み、人の手で摘まれることは少なくなりました。私が子どもの頃に茶摘みをしていて、無心になって茶の葉を積んで、気がついたらお昼になっており、時間の経過の速さに驚きました。認知症予防には茶摘み、潮干狩りなど、力仕事ではない打ち込める作業をおすすめします。ほーっと過ごすよりも充実した時間が過ごせるでしょう。

【病院便り】

多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などに対応できないこともあるため、受診前に必ず確認の電話をお願いします。

☎76(22)211

新しい職場と健康を考える

文/国保多古中央病院 内科 宇都宮隆法

血圧130～139mmHg、拡張期血圧80～89mmHgについては「高血圧」と表現され、食生活や運動習慣など、生活習慣の改善によって血圧をコントロールすることが望ましいと考えられるようになります。病気ではない「未病」の頃から体のことを考えることで、人それぞれが多様な体質であっても、より健康を保てるようになります。

ボトルウォーターのネーミングが決定しました

多古町の地下水で製造するボトルウォーターのネーミングを1月4日から31日まで募集したところ、町内外から延べ1,085作品の応募をいただきました。応募作品を審査した結果、ネーミングを以下のとおり決定しました。今後、このネーミングのボトルウォーターを製造し、多古町をPRするため活用していきます。たくさんのご応募をいただき、誠にありがとうございました。

ネーミング

お米の町の天然水 多古水 <sup>sui</sup>

採用者 姫岡 隼人さん 多古町在住 多古中学生



お問合せ●生活環境課水道係☎76-5406

あなたの手で作ってみませんか 一経費の一部を補助します 多古産農畜産物の特産品開発!



農畜産物の魅力をまるごと“ぎゅ〜っと”詰め込んで、広くPRできるお土産品となるような特産品の開発事業などを行うための経費の一部を補助します。

- 補助対象者●町内で農畜産物を生産・加工・製品等の販売を行う個人、法人または団体など
- 対象経費●開発経費、品質検査経費、パッケージ・ラベル製作費、広告宣伝費など ※人件費は除く
- 補助対象事業●①特産品開発事業 ②魅力発信事業 ③ブランド推進事業
- 補助額●対象経費の2分の1(上限50万円まで)
- 申請方法●申請書を記入し、必要書類を添付して提出
- 申請期限●5月24日(金)まで

申込み・お問合せ●産業経済課農業振興係☎76-5404

高齢者の暮らしを支えるために

出前講座を開催しています

Q. 出前講座ってなに?

A. 「健康」「福祉」「介護」「介護予防」などについて知っていただくために、各地区の集会所等へ出向かせていただき、ご希望のテーマについて講座を行います。

Q. いつ来てくれるの?

A. いつでも伺います。ご希望のテーマによって講師を派遣しますので、1カ月前までにご相談ください。

Q. 費用は?

A. かかりません。



川島地区出前講座(平成31年2月8日)の紹介

「いつまでも「川島」の仲間と元気であるために!」と題し、保健師1名と介護予防サポーター(いきいきサポーター楓)7名で講座を行い、15名の方に参加いただきました。介護予防は元気なうちから必要です。口腔体操・歌・ストレッチ・リズム体操・脳トレを楽しみました。地域の仲間と誘い合い、笑い合いながら楽しく行うことが一番です。4月からは月1回、「川島いきいきサロン」として定期的に行うことになりました。地域の仲間と体操・交流することで、心と身体の健康づくりを楽しみ、仲間同士のつながりや元気な地域づくりができると良いですね。



お問合せ●地域包括支援センター☎70-6111

体の健康を保つには お口から

後期高齢者歯科口腔健康診査実施のお知らせ



いつまでも自分らしく元気な生活を送れるように千葉県後期高齢者医療広域連合では、満76歳(昭和18年4月2日~昭和19年4月1日生まれ)になる被保険者を対象に、お口の健康維持や肺炎等の病気を予防するため、6月3日から12月27日にかけて歯科口腔健康診査を実施する予定です。該当する方には、5月下旬に個別通知で詳細をお知らせします。

口腔健診を受けた後は、検診結果の説明や指導事項をよく聞き、治療の指示があった場合は、早めに対処しましょう。

お問合せ●住民課国保年金係☎76-5405