

## ささいなお口のトラブルをあきらめないで ～健やか生活のヒント伝授します～



最近「食べるときにむせる」、「かたいものが食べづらい」、「口の中が乾く」などお口のことで困っていませんか。もしかしたら、お口の衰えのサインかもしれません。かむことや飲み込むなどの機能は、おいしく食べて健康に過ごすうえでとても大切です。早めの気づきと適切な対応方法を知り、お口の衰えを予防しましょう。

参加者には、毎日の歩数でポイントが貯まり、県産農産品などが抽選で当たる「埼玉県コバトン健康マイレージ歩数計」を先着7人にプレゼントします。

※ 歩数計プレゼントの対象者は初めてコバトン健康マイレージに参加する方に限ります(歩数計やスマホで参加済みの方は対象外です)

**対** 市内在住の65歳以上の方  
**※** 2日間コース 参加者には歯間ブラシをプレゼントします  
**場** 南市民センター  
**定** 20人(申込順)  
**料** 無料  
**持** 筆記具  
**申** 11月7日(月)から健康長寿課健康増進担当へ

日時	内容
<b>【1日目】</b> 12月14日(水) 13時30分～15時	「ご存じですか? “オーラルフレイル”」 講師 鬼丸乙彦さん(おにまる歯科医院院長) 歯科衛生士が教える「お口の簡単チェックとホームケア」 ・ガムを使ってかむ力をチェック ・口の渇きが改善、お口周りのマッサージ術 ・お口スッキリ! 歯間ブラシの使い方 など
<b>【2日目】</b> 令和5年3月6日(月) 13時30分～15時	管理栄養士が教える 「むせる・噛めない・お食事のヒント」 歯科衛生士と再確認「簡単チェックとホームケア」 ・マスクの下は大丈夫? 表情筋のチェック ・簡単活舌チェック など

## 11月の歯周病検診のご案内

歯周病は30歳代以上の約8割が、り患しているとも言われるとても身近な病気です。親が歯周病やむし歯だと子どもにうつることもあるので、小さなお子さんのいる家庭では注意が必要です。市では、子育て世代の方にも受診していただけるように30歳～75歳の方を対象に歯周病検診を実施しています。歯科衛生士が育児に忙しいママやパパに必要なオーラルケアを提案します。お子さん連れでも受診できるよう、お手伝いしますのでお気軽に申し込みください。

**対** 30歳から75歳の方  
**日** 11月28日(月)受付13時15分～14時、11月29日(火) 受付9時～9時45分  
**※** 11月29日は保育付き希望の方のみ、お申込みいただけます  
**場** 保健センター  
**内** 歯科診察、歯周ポケットの測定、唾液のPh検査、オーラルケアアドバイス  
**定** 各日30人(申込順) **料** 500円  
**申** 保健センターへ ☎271・2745

## 運動効果を高める食事～気を付けたい栄養素～

コロナ禍で多くの方が運動不足を感じているようです。運動の目的は人それぞれですが、筋肉をつけたいというのは共通しているのではないのでしょうか。そのためには運動とともに食事面にも気を配る必要があります。

運動すると筋肉のたんぱく質が刺激をうけ、分解と合成が促進されます。筋肉を付けるには十分なたんぱく質が必要です。しかしたんぱく質は一度に吸収し利用できる量に限りがあります。肉や魚、大豆製品や卵などのたんぱく質の多い食品を使った主菜を毎食揃えるように心がけてください。間食に牛乳やヨーグルトなどの乳製品で補充するのもよいでしょう。そして摂るタイミングは運動のすぐ後が利用されやすく有効です。たんぱく質の摂取量が増えたとその代謝をサポートするビタミンB6も多く必要になります。ビタミンB6はカツオやマグロ、鶏肉、にんにく、赤ピーマン、ピスタチオなどに多く含まれます。

更に気を付けたいのは糖質や脂質を減らし過ぎてエネルギーが足りなくなってしまうことです。たんぱく質が筋肉合成に使われずエネルギー源として使われてしまいます。毎食ごはんなどの主食も摂り、たんぱく質を有効活用できる食事をして運動効果を高めてください。



女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 富士原 伴子

## 骨粗しょう症検診を受けましょう

「骨粗しょう症」とは、骨がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。女性は、閉経により女性ホルモンが減少し、骨密度が急速に低下するため、骨粗しょう症になりやすくなってきます。骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないことが多く、定期的なチェックが必要です。保健センターでは骨粗しょう症検診を行っていますので、健康管理にお役立てください。受診を希望する対象年齢の女性は、ぜひお申込みください。すでに受診券をお持ちの方は、忘れずに受診してください。

- 対 今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる女性
- 日 11月25日(金)・26日(土) 場 保健センター
- 内 レントゲンによる骨密度測定
- 定 各日100人(申込順)
- 料 500円(個人負担金が免除になる場合もあります)
- 申 市ホームページから
- 問 保健センターへ ☎271・2745



## ふれあい掲示板

### 仲間になりませんか

#### スマイル・キッズ(JAZZ、HIP・HOP)

- 対 幼児～小学6年生
- 日 毎週月曜日16時～19時
- 【エンジェル】16時～16時30分
- 【1部】16時30分～17時30分
- 【2部】17時30分～18時30分
- 場 西市民センター
- 問 島田 ☎080・5459・0222

#### レッツ(エアロビクス・ボディコンディショニング)

- 対 女性
- 日 毎週水曜日9時30分～10時40分
- 場 女性センター
- 料 体験1回無料、最大4回1000円
- 問 半田 ☎090・2409・9374

#### オリタヒチ(タヒチアンダンス)

- 対 市内在住の女性
- 日 第2・4土曜日13時～15時
- 場 南市民センター
- 他 第2土曜日は講師あり
- 問 伊原組 ☎286・0041

#### B&G太極拳クラブ(太極拳)

- 日 毎週火曜日14時～16時
- 場 海洋センター
- 問 貴島 ☎090・9313・9785

#### 陶美会(陶芸)

- 日 第2・4金曜日13時～17時
- 場 大橋市民センター
- 問 鈴木 ☎287・6647

#### ステップアート(絵画サークル 水彩・油彩)

- 日 第2・4木曜日9時～12時
- 場 東市民センター
- 他 月1回講師の指導あり
- 問 児玉 ☎286・0644

#### レモンコーラス(合唱)

- 対 成人女性
- 日 第1・3・4水曜日13時30分～15時30分
- 場 北市民センター
- 問 五伝木 ☎090・7212・3432

#### mellowコール(合唱)

- 対 女性
- 日 毎週月曜日13時～16時
- 場 富士見市民センター
- 問 木崎 ☎090・7263・4308

### 出かけてみませんか

#### 演劇集団大河ときがわ公演

- 「元禄・馬の物言い」
- 日 12月3日(土)18時30分～、4日(日)13時～(開場は30分前から)
- 場 ときがわ町文化センターアスパアたまがわ
- 料 前売り1200円、当日1500円
- 問 鈴木 ☎080・5052・9232

#### 東京国際大学インターナショナルフェスティバル(学園祭)

- 日 11月4日(金)・5日(土)10時～16時
- 場 東京国際大学 第1キャンパス
- 料 無料 申 不要
- 問 学園祭実行委員会 ☎232・5646

### 参加してみませんか

#### 経験者弓道教室

- 対 市内在住在勤在学の弓道経験者
- 日 12月3日(土)13時～17時
- 場 日高アリーナ弓道場
- 料 無料
- 申 問 11月5日(土)～26日(土)9時～17時までに田中 ☎090・4373・1349

#### 女子栄養大学香友会

- 第2回元気はつらつ市民講座
- 「スマホで映える料理写真を撮ろう」
- 日 11月25日(金)10時～11時30分
- 場 香川綾記念教育交流センター香友会館(坂戸市千代田3-18-21)
- 定 15人(申込順)
- 料 1000円(当日受付にて)
- 申 問 香友会事務局 ☎288・0345

#### 太極拳無料教室

- 日 11月9日～30日(毎週水曜日)19時～20時30分
- 場 川越西小学校体育館
- 問 梅田 ☎232・4142

#### ボランティア体験

- (落ち葉掃除とゴミ拾い)
- 日 11月23日(祝)10時～13時30分
- ※ 雨天の場合は27日(日)
- 場 運動公園
- 持 軍手、あればトンゴ、ちりとり
- 他 希望者にはボランティア活動参加証明書を発行します。
- 申 11月1日(火)から14日(月)までにQRコードから
- 問 つるがしま里山サポータークラブ 柏木 ☎080・5439・3073



1月号の原稿締切は、11月21日(月)です  
※「仲間になりませんか」のコーナーは、同一サークルなどは年1回の掲載です。それ以外の原稿は、同一サークル年3回までで、同一号には1件までの掲載に限らせていただきます。