

市民後見人養成講座を開講

市では、「市民後見人」を目指す方・活動に関心がある方を対象に、市民後見人養成講座を開講します。

【福祉政策課福祉政策担当】

認知症や障がいなどにより、判断能力が不十分な方の権利を法的に守り、支援を行う成年後見制度。専門職の後見人などとは別に、地域の身近な存在として本人の権利を守り、生活を支える市民後見人が注目されています。

市民後見人養成講座(基礎研修)

市民後見人養成講座は、今回募集する基礎研修と修了後に受講できる実践研修の2部構成プログラムです。基礎研修・実践研修後に一定期間、実務経験などを積んだ方が市民後見人バンクに登録。案件に応じて家庭裁判所から選任されると活動ができます。

期間 動画配信(制度の基礎知識など)7月12日(月)~8月10日(火)
集合研修(演習など)9月3日(金)予定

対象 市内に住居登録があり、今後も居住する予定の25歳~70歳の方。その他条件あり

申込 6月1日(火)~30日(水)12時に、右の専用フォームで

問合せ 神奈川県社会福祉協議会

☎045(312)5788(平日9時~17時)



説明動画申し込み専用フォーム

6月は
食育月間

「生きる力」を朝食から

食育とは、食の知識やバランスの良い食事を選ぶ力を習得し、健全な食生活を実践しながら、生きる力を育むことです。まずは、一日のスタートに大切な朝食を見直してみませんか。

【保健所健康増進課健康づくり担当 ☎(38)3331】

朝食の内容をステップアップ

朝食は脳や体の重要なエネルギー源であり、一日を活動的に過ごすために必要です。朝食を抜くと肥満など生活習慣病になるリスクも上昇します。主食・主菜・副菜がそろった食事へと朝食の内容をステップアップしていきましょう。

- STEP 1** 朝食を食べない日が多い方
まずは食べる習慣を付けましょう
例 **主食** おにぎり、ロールパンなど
- STEP 2** 「ごはんやパンだけ」が多い方
主食にプラスしてもう1品食べましょう
例 **主食** おにぎり + **副菜** きのことワカメのみそ汁
主食 ロールパン + **副菜** 生野菜サラダ
- STEP 3** 朝食で肉や魚などのたんぱく質が足りない方
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう
例 **主食** ごはん + **主菜** 焼き鮭 + **副菜** じゃがいもと玉ねぎのみそ汁
主食 トースト + **主菜** ハムエッグ + **副菜** 貝だくさん野菜スープ
主食 うどん + **主菜** 冷ややっこ + **副菜** ほうれん草のお浸し

「マスク下で口呼吸」は口内細菌が増えやすい状況に 歯周病を予防するには

6月4日(金)~10日(木)は「歯と口の健康週間」です。歯周病はむし歯と並ぶ口の中の2大疾患の一つで、進行すると歯を失ったり、糖尿病や心疾患などさまざまな病気につながったりするため、予防と早期治療が大切です。自分でできる予防ポイントを紹介します。【保健所健康増進課健康づくり担当 ☎(38)3331】

歯周病の原因は「プラーク(歯垢)」

歯周病の原因はプラークと呼ばれる細菌の塊で、そこから出るさまざまな物質が歯ぐきの炎症を引き起こします。歯周病を予防するには、歯ブラシや歯間ブラシなどの補助具を使い、プラークを除去して蓄積させないことが重要です。

マスクと歯周病の関係

新型コロナウイルス感染症対策としてマスクを着用することで口呼吸が増え、口の中が乾燥しやすくなります。口の中が乾いてしまうと、唾液がまわらなくなり、細菌が増えて歯周病になる可能性が高まるといわれています。

マスクの着用に伴う歯周病のリスクを減らすために、定期的に水分を取るようし、唾液が出やすくなるお口の体操にも取り組んでみましょう。



お口の健口体操 (YouTube)

POINT 歯ブラシの使い方

- ◆ 歯ブラシは奥歯まで届きやすいサイズや形状を選ぶ
- ◆ みがき残しのないよう、歯ブラシを小刻みに動かす
- ◆ 歯ブラシの毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- ◆ かみ合わせ部分や歯と歯ぐきの間も丁寧にみがく

歯ブラシは1~2か月を目安に、毛先が開いてきたら交換しましょう。

POINT 歯と歯の間のケア

歯と歯の間は歯ブラシが届きにくく、プラークがたまりやすい場所です。デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助具を使ってプラークの蓄積を防ぎましょう。

POINT 歯科医に相談を

歯みがきをしていても取り除けないプラークがあり、みがき残したプラークは歯石となってさらに細菌が付着しやすくなります。かかりつけ歯科医で歯石を取ったり、歯周病の早期発見のために定期健診を受けましょう。

また、歯並びは一人一人違うので、歯みがきの方法もそれぞれ異なります。自分に合った正しいセルフケアの方法は歯科医に相談を。

広告掲載のお申し込み・お問い合わせは秘書広報課へ

サイトはこちらから

全面リフォーム 新築二世

リフォームで新築同様に生まれ変わります！
簡単な修繕から新築・建替え なんでもご相談ください！

一級建築士事務所 **福岡ホーム建設株式会社** **0120-421-412**

〒253-0002 茅ヶ崎市高田4-4-5 営業時間:8:00~17:00 定休日:火・水曜日
特定建設業許可番号 神奈川県知事許可(特-28)第28712号 一級建築士神奈川県知事登録第12631号

弊社相続サロン紹介ページ

茅ヶ崎で **地元 40年以上!**

不動産のプロによる **相続サポート**
お気軽にご相談ください！

フリーダイヤル **ニコニコ オオヤサン** **0120-22-0083**

福岡ハウジング株式会社

〒253-0002 茅ヶ崎市高田4-4-5 営業時間:10:00~18:00 定休日:火・水曜日
神奈川県知事(11)第10313号(公社)神奈川県宅地建物取引業協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟

切らずに治す最新治療 「サイバーナイフ」をご存知ですか

サイバーナイフは、様々な腫瘍治療に用いるピンポイント放射線治療装置です

サイバーナイフセンター長 野村 竜太郎

【対象疾患の一例】

- 頭蓋内: 良性腫瘍、悪性腫瘍、血管奇形
- 頭頸部: 咽頭がん、口腔がん、鼻腔・副鼻腔がん、聴器がん、喉頭がん、頭部リンパ節転移
- 脊椎・脊髄: 脊椎転移、脊髄腫瘍、血管奇形
- 体幹部: 肺がん、肝臓がん、前立腺がん、腎臓がん、すい臓がん、オリゴ転移

高性能・低侵襲
全身麻酔はいりません
ご自宅からの通院で治療ができます

最新機 M6 シリーズ県下初導入!

医療法人社団 康心会 **茅ヶ崎中央病院** **0467-86-6530**
〒253-0041 茅ヶ崎市茅ヶ崎 2-2-3 **chuuou@fureai-g.or.jp**