

第42回中太閤山住民運動会開催【9/8(日) AM8:30~】

中太閤山小学校グラウンドにて、第42回中太閤山住民運動会が開催されました。当日は、快晴の下、朝早くから大勢の人が参加されました。



☆総合順位

	町名
【優勝】	17丁目
【次勝】	15丁目
【参勝】	10丁目

☆リレー順位

	Aゾーン	Bゾーン
【1位】	4丁目	13・14丁目
【2位】	3丁目	17丁目
【3位】	6丁目	16丁目

運動会に参加された選手、応援に来て頂いた皆様、そして役員、派遣役員の方、お疲れ様でした。

中太閤山長寿会で楽しい日々を！！

長寿会では年間多くの行事を通じてお互いを知り合い、絆を深めています。高齢化社会を迎え、高齢者も社会的に主役の時代となっております。健康で楽しく過ごすためにも是非長寿会にご参加下さい。安全・安心のためにも傷害保険にも加入しております。

◎加入要件

- ・60歳以上は正会員
- ・60歳未満は準会員
- ・会費 年間2,000円・・・特例あり 夫婦会員、長寿会で米寿の祝いを受けた方等

◎行事内容(概略)

- ・パークゴルフ ・健康ウォーキング ・春の旅行 ・各種講習会(講演会)
- ・茶話会 ・全国一斉クリーン作戦 ・秋の旅行
- ・一人暮らし高齢者宅訪問 ・新年会
- ・奉仕活動(コミュニティセンター花壇の整備、保育園いも植え等)

※申し込みは 小檜山 昌委 56-4117 ・ 中平 昊 56-5195

行事予定《10月~11月》

- ・10月13日(日) 中太閤山敬老会
- ・10月13日(日) 第3回クリーン作戦
- ・10月19日(土) パークゴルフ大会
- ・10月29日(火) リノベーション(高齢者部門)
- ・11月4日(月・祝日) 中太閤山文化祭
- ・11月17日(日) 卓球大会

第36回 「健康で明るい」「安全で安心なまちづくり」
「住み良い地域のまちづくりをめざす」

主催：中太閤山まちづくり地域振興会・中太閤山コミュニティセンター

中太閤山文化祭

日時：11月 4日(月・祝日) 午前10時~午後3時

場所：中太閤山コミュニティセンター

【ステージ発表】

午前10時15分~午後2時30分迄
※サークル等多数出演予定

【作品展示】

午前10時00分~午後3時00分迄
※一般・サークル各学級多数展示
(写真・絵画他)

11月3日(日) 午後1時~4時も展示品をご覧頂けます！

作品大募集！

日頃の成果を展示して見ませんか！
石・折り紙・思い出の品など何でもOKです！

作品搬入	11月 1日(金)
	午前9時~午後8時
作品搬入	11月 2日(土)
	午前9時~午後5時

作品搬出	11月 4日(月・祝日)
	午後3時~午後5時
作品搬出	11月 6日(水)
	午前9時~午後5時

※ 11/5(火) 臨時休館

★作品は各自で搬入・搬出をお願い致します！

★前売券での引取は午前10時30分~午後2時30分です！

《バザーメニュー》

- 草もち(1個) 100円
- 金時おこわ 300円
- 焼き鳥(3本) 150円
- みたらし団子(3本) 100円
- いなり寿司(3個) 100円
- サンドイッチ 200円
- ショートケーキ 200円
- シフォンケーキ 150円
- うどん 150円
- コーヒー 100円
- ジュース 100円
- お茶 100円
- 味噌こんにゃく 100円

当日券のみ

中太閤山まちづくり地域振興会

新健康ニュース第54号

発行人
会長 山本満夫

地域振興会では平成22年度より射水市と協力して、中太閤山地域のがん検診受診率を高め、がんの早期発見・早期治療を通して、健康な中太閤山を目指す運動を展開しています。



(今月のテーマ)

歯周病と糖尿病の関係

【はじめに】

今回は歯周病と糖尿病の関係についてみなさんと学んでゆきましょう。

【問】

最近、歯がぐらぐらするようになり、固いものが噛めなくなってきました。内科を受診したとき、糖尿病だと言われました。歯科も受診するように勧められました。歯周病と糖尿病の関係について教えてください。

【答】

まず歯周病とは、歯を支えている歯ぐきが炎症を起こし、その下にある骨が溶けてしまう病気です。進行すると歯がグラグラになり固いものが噛めなくなってきました。今日、国民の70%以上に歯周病の症状が認められています。初期は歯についている歯垢や歯石の除去で炎症はとれますが、歯周病は痛みがないまま進行します。気づいたときには「噛めない」という重度の状態になり、場合によっては治療に手術が必要になることもあります。では自分が歯周病かどうか自己診断してみましょう。

★歯周病のセルフチェックシート★

多くの方は自分の症状と歯周病が結び付いていませんから「歯周病チェックシート」を活用します。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 歯を磨くと血が出る (4点) | <input type="checkbox"/> 歯茎が腫れている (4点) |
| <input type="checkbox"/> 冷たい水がしみる (3点) | <input type="checkbox"/> 口臭が気になる (4点) |
| <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする (5点) | <input type="checkbox"/> 歯の間に食べかすが挟まる (4点) |
| <input type="checkbox"/> 歯が長くなったような気がする※歯肉退縮による (4点) | <input type="checkbox"/> 歯茎を押すと膿がでる (5点) |
| <input type="checkbox"/> 起きると口の中がネバネバする (3点) | <input type="checkbox"/> 歯垢や歯石がついている (4点) |



合計点数(40点満点)が、6~20点の場合は歯周病の可能性あり、21点以上の場合は直ちに歯科医院でチェックしてもらう必要があります。もちろん自分自身で口の中を観察することも大切です。

糖尿病患者は健常者に比べて歯周病の発生頻度が高く、再発したり重症化しやすいことが報告されています。これは高血糖や脱水などにより歯の周りの組織の生態防御反応が低下するためです。このため、歯周病の再発を防ぎ、効果的な歯周治療を行う為には、HbA1cが7%未満であることが推奨されています。また糖尿病患者の歯周治療においては空腹時血糖値が200mg/dL以上である時は抜歯や手術などの処置は避けるべきであると言われています。逆に歯周治療により歯周病が改善すると、インスリン抵抗性の軽減を通して血糖値は改善します。歯周病の治療により、HbA1cが平均0.4%改善したとの報告もあります。糖尿病と歯周病は炎症という病態を通して相互に強い影響を与え合っておりコインの裏表の関係にあるといえます。歯周病の治療に入った患者さんの歯茎の治りが悪くどうして治らないのか、何か全身疾患があるかもしれないと内科に紹介すると、糖尿病だったということもありました。患者さん自身まったく自覚がなく、大変感謝されました。どちらも慢性炎症ですのできちんと管理して治してゆくことが大切です。自覚症状のない方もかかりつけの歯科医院をもち、最低年1回は健診を受け生涯自分の歯で噛める「健口生活」を送りたいですね。

ご意見・ご感想は事務局まで 中太閤山コミュニティセンター内
☎ 56-4105, nakataikoyama@imizu-chiiki.jp

コミュニティセンターのお知らせ

参加者募集!

申し込み、お問い合わせは当センターへ
TEL・FAX 56-4105

地域でいろいろな体験をしてみよう!

茶道体験教室 お茶を楽しもう!

10月12日(土)

午前10時~11時30分

☆場所: 中太閤山コミセン 2階和室

☆講師: 藤橋宗洋

☆参加費: 100円(お菓子代)

☆締切: 10月5日(土)

※気軽に子ども大人も日本文化に親しみましょう!

大人の方も歓迎します

中・南コミュニティセンター共催

ゆめ体操
10月7日(月)
21日(月)
10時30分~11時30分

※参加費: 二百円
*持ち物: タオル
お茶
ズック

※筋力アップで
つまずき予防!
楽しく健康寿命を
伸ばしましょう!

大人の散歩道② 射水市最高地点をめざそう!

11月9日(土)

午前8時30分出発~12時頃着

☆案内人: 山田 裕

☆集合場所: 中太閤山コミセン

☆参加費: 無料

☆持ち物: タオル・帽子・お茶
長袖・長ズボン・雨具

☆締切: 11月2日(土)

※紅葉を楽しみながら、秋の射水丘陵を
ハイキングしましょう♪

小雨
決行!

第3回 「ばね口ポーチ作り」 小物作り教室

10月16日(水)

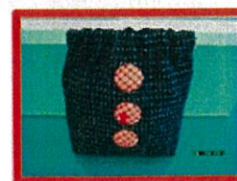
午前9時30分~12時

☆講師: 黒田千恵

☆参加費: 800円

☆持物: 裁縫道具

☆締切: 10月9日(木)



※バックの中の小物をまとめて入れられる

かわいいポーチです!

ばね口なので使いやすいですよ!

◎材料はこちらで用意します!

さつま芋掘り大会

10月26日(土)

午前9時~11時30分

☆参加費: 無料

☆持物: 軍手

小雨
決行!

※コミセンの畑に植えたさつま芋を
掘りあげて鉄板で焼いて
食べましょう!

今後の予定

◎臨床美術講座

…11月21日(木)

◎生涯学習フェスティバル

…12月1日(日)

※高周波文化ホールにて開催!

《花壇の除草》

◎10月6日(日) 午前8時~9時

ご協力をお願いします!

