



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

65
2019.10

発行/岡山市愛育委員協議会
事務局/〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1-1
岡山市保健福祉会館2階
TEL.086-803-1263 FAX.086-803-1758



体調管理をしっかりとしていますか?これからが運動に最適な季節です。
十分な栄養と適度な運動で体力維持を心がけましょう。
検診も忘れずに!

がん検診・特定健診を受けに行こう!

会長研修会

98学区・地区の会長が出席し研修会を開催しました。『こころの健康から、つながる地域』と題して、岡山大学保健管理センター岡部伸幸先生に講演をいただきました。

昨年の災害の経験から、今まで以上に人との関わりや絆が重要視されています。お話の中より私たちが日常で実践できるコミュニケーションスキルをいくつかご紹介します。

- ♥ **関わりを届ける**
相手が安心する距離(お互いの手を伸ばしての距離)を保つ。相手とは真正面からではなく、少しなめからの位置になるよう工夫して、相手の話を聴きたい気持ちを伝える。
- ♥ **相手に関心を持つ**
相手が自由にしゃべれる質問をして、相手の話を聴き、合間にうなづいたり、相槌をうつ。
- ♥ **相手の価値観を大切に**
先に言いすぎない。こちらが話題を飛躍させたり、妨げたりしない。答えを出しすぎない。

自分の身近にいる人々に、今より少しだけ関心を持ち、関わりたい気持ちを伝えることで絆を深め、よりよい地域づくりを目指していきましょう。



乳がん検診

特定健診

肺がん検診

啓発活動

特定健診を受けました
陵南学区 愛育委員会

早期発見 早期治療
がん検診を受けました
南地域愛育委員会

加茂学区 運動会にて

天満屋ハピータウン 岡南店にて

※1 乳がん模型
※2 呼吸の流れ、つまり最大呼気流量を測っています。気管支の壁が厚くなり、空気の通りが狭くなっているかを簡易的に調べます。

私の体験記

自己診断で乳がん発見!

若いころ看護師として10年間働いていた関係で、気になることがあればすぐ受診をモットーに生活してきました。

愛育委員になり、定例会で「がん」を学び「マンモモデル」(※1)を使い、乳腺炎やがんのしこりに触れたこと、毎月1回の自己チェックの仕方を会得したので、大切なことだと感じて実践していました。それから数か月後、指先に今までと違った感覚があり、すぐに病院を受診しました。とても小さいしこりでしたが、乳がんでした。早期発見・早期治療で、今ではもとの日常生活を送ることができています。

素直に愛育委員を受けて良かったと喜んでます。

40歳以上であれば、市の検診で視触診とマンモグラフィ検査をワンコイン(500円)で2年に1度受けられるなんて、画期的なことです。少し痛いけれど検査で痛いのは一瞬です。女性は自分の事は往々にして後回しにしがちですが、悲しむのはあなただけではありません。検診がまだの方は早めに受診して欲しいです。

セルフチェック

乳がんの自己触診法

～早期発見のために～

check!
しこりや部分的に硬いところはありませんか?

check!
前に触ったときと違うところはありませんか?

全体をくまなくチェック

- ◆ せっけんやオイル・ジェルなどをつけて
- ◆ 指の腹でくるとクリームを塗り込むような感覚で
- ◆ 脇の下の方まで手を伸ばす

「の」の字が基本

- ◆ 指をそろえ、10円玉大の「の」の字を書くように動かす

月に1度はセルフチェックを!

探訪 part II 市内98学区・地区それぞれの愛育活動をシリーズで紹介しています。

弘西学区地区

「住んで良かった弘西地区」をモットーに、婦人会・栄養改善協議会と一緒に活動しています。おやこクラブとの交流会では、折紙遊びや、代々引き継がれている牛乳パックで作った「びっくり箱」の実演をしました。子どもたちに大好評でした。地区の高齢者の方々が折ってくださったコマや手裏剣のプレゼントもしました。子育て中のお母さんや高齢者の方々が孤立することのないよう、声かけと居場所づくりに努めています。

びっくり箱をみて、ビックリ!

津島学区

おやこクラブの会員数は、以前に比べ家庭保育をする人が少なくなり、減少しています。

愛育委員は、始まりの会・七夕会・ひな祭りの会の年3回の行事に参加協力し楽しく交流しています。かわいい子ども達や若いお母さんに刺激を受け、たくさんの方の元気をもらっています。また、乳がんの早期発見のために、月に1度の自己検診をすすめています。

七夕会

妹尾学区

歴史あふれる妹尾学区では、「ふるさとさくら祭り」で男女問わずマンモモデル(※1)に触れていただいています。ひとりでも受診者が増えることを願い、乳がん検診への啓発に努めています。手作りのピンクリボンとリーフレットにメッセージを添えて手渡し、2年に1度のマンモグラフィ検査と月に1度の自己検診の大切さを伝えていきます。

触診体験

福浜学区

出生率も乳児数も比較的多い地域なのですが、おやこクラブの会員数の減少を危惧していました。しかし、今年は予想以上の入会者があり、にぎやかになって嬉しいです。恒例の七夕の交流会もお母さん方と話し合っ、新しい志向で行い好評でした。また、年々参加者が減りつつあるウォーキング大会や健康講座など、どのようにアピールしたら若い世代にも参加してもらえるか・・・が、これからの課題です。

七夕交流会

お口のはたらきの衰え「オーラルフレイル」について セルフチェックしてみましょう

オーラルフレイルは口腔機能が低下している状態で、そのものが病気ではありませんが、放っておくと食事がとれなくなり栄養が偏ったり、筋肉がやせ細ったり、会話ができず閉じこもったり、誤嚥性肺炎などの病気を引き起こす要因になってしまいます。

セルフチェック

質問事項	はい	いいえ
1. 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	0
2. お茶や汁物でむせることがある	2	0
3. 義歯を使用している（義歯を適切に使い、 しっかり食べることは大切です）	2	0
4. 口の乾きが気になる	1	0
5. 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
6. さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる	0	1
7. 1日に2回以上、歯を磨く	0	1
8. 1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

合計点数

0～2点
オーラルフレイルの
危険性は低い

3点
オーラルフレイルの
危険性あり

4点以上
オーラルフレイルの
危険性が高い



オーラルフレイル 予防のために

- [1] かかりつけ医をもちましょう
- [2] 口のささいな衰えに気をつけましょう
- [3] バランスのとれた食事をしましょう

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢 参考：日本歯科医師会「オーラルフレイル」

高齢者歯科口腔健診

高齢者歯科口腔健診は、オーラルフレイルを予防し、口腔機能をよりよく保つことで、健康な生活を続けるための健診です。

- 実施期間／ 2019年6月1日～2019年12月31日 年1回のみ
(ただし、各指定歯科医療機関の診療時間内)
- 受診場所／ 市内の指定歯科医療機関 予約制
(歯科医療機関へ電話で確認をしてください)
- 持参するもの／ 住所・氏名・生年月日が確認できる公的身分証明書
(健康保険証、介護保険証等) 生活保護等受給世帯の方は「無料券」
- 検査内容／ 問診、歯と歯肉などの口腔内検査、
滑舌や飲み込みなど舌や嚥下の機能の評価
- 対象者／ 岡山市にお住まいで以下の年齢の方



対象年齢	料金
76歳／昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれ	300円

*市民税非課税所得の方：区役所、地域センター保健センター等で「無料券」を申請し、当日持参してください。
*生活保護等受給世帯の方：福祉事務所で「無料券」を申請し、当日持参してください。