

高島 榮さん 1924(大正13)年1月15日生まれ

ますますのご長寿をお祈りします。

# 健康ガイド 2

保健・医療・福祉・相談

Health is property

くらし  
すこやかに

## お口からはじめる健康づくり

2月1日は、「2(フ)0(レ)1(イ)ル」と読む語呂合わせで、「フレイルの日」です。

口の機能が衰えたりすることを「オーラルフレイル」といい、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。

11月19日㊿にイオン多賀城店で「歯と健康の集い」を開催した際、講師の東北大学病院歯科医師杉浦剛教授が講演会の中で紹介した「3分間お口の健康法」を隙間時間に行き、お口から健康づくりを始めませんか。

### 3分間 お口の健康法

監修：東北大学病院 歯科医師 杉浦 剛 教授

鏡を見ながらやってみよう！

#### 1 お口の粘膜チェック



#### 2 舌の運動をそれぞれ5回ずつします！舌もしっかり観察しましょう。



#### 3 発音と音の運動をします



#### 4 頬と唇閉鎖の運動も



#### 5 首と肩も動かしましょう



#### 6 唾液腺マッサージで唾を出しやすく



#### ★症状別集中トレーニング★

- 口が乾く、舌の裏(しわ)、歯が口から出される……①②③
- 口が乾燥する……②③
- 発音が不明確……②
- 飲み込みにくさがある、むせる……①-③の全てを行ってください。

すぎうら先生



健康長寿課保健予防係 ☎ 368-1494

## み な で 食 育

今月は山田佳子さん(50代)の朝ごはんを紹介します。「愛犬も食べられることから甘酒や醤油麹、塩麹を作るようになりました。甘酒は砂糖の代わりに使用でき、醤油麹、塩麹は魚や肉を柔らかくし旨みを出してくれるのでおすすめです。健康は食生活から！麹は我が家では万能調味料として大活躍です。」と話す山田さん。

- ・ 献立
- ・ 発酵ロースト
- ・ ビーフサラダ添え
- ・ 醤油麹
- ・ ドレッシング
- ・ かぼちゃの
- ・ ポタージュスープ
- ・ ご飯



## 朝ごはん活用術！

栄養満点♪麹で腸活朝ごはん

- 【かぼちゃのポタージュスープ】  
材料 4人分  
・ かぼちゃ 4分の1個  
・ 玉ねぎ 2分の1個  
・ オリブオイル 小さじ2  
・ 塩麹 大さじ2  
・ 豆乳(牛乳でも可) 500ml  
・ お好みでパセリなど少々
- 作り方  
① かぼちゃは皮をむき一口大の大きさに、玉ねぎは薄切りにする。  
② 鍋にオリブオイルを熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める(焦がさないように)。  
③ ②にかぼちゃを入れ、浸るくらいの水を加えたら蓋をして柔らかくなるまで煮る。  
④ 豆乳を加えて弱火で煮込み、沸騰直前で火を止め(沸騰すると分離するため注意！)、塩麹と味を整えミキサーで滑らかにする。  
⑤ お皿に盛ってパセリを振りかけた完成♪

■管理栄養士からのコメント  
かぼちゃは、別名「若返りのビタミン」と呼ばれ、皮膚や目を保護するβカロテンなどが豊富な食材です。  
また、血圧の急な上昇を防ぐ効果があり、気温差の大きいこの季節におすすめです。  
塩麹は肉や魚料理だけでなく、野菜を炒めたり和えたりすると、他に調味料を使わなくても簡単に副菜が1品出来上がります。ぜひこの機会にお試しください。  
市HPなどに旬の食材やレシピを掲載していますので、ぜひご覧ください♪

健康長寿課保健予防係 ☎ 368-1494

【たがじょう食堂】レシビ集はこちら

【毎月19日】に食育情報アップ中

\*健康診査の対象者には個別通知します。人数調整などのため「年間カレンダー」に載せている対象生年月日と異なることがあります。

1歳児 come ☆かむ広場(予約制)	[日程]2/16㊦ [対象]令和5年1月11日～令和5年2月9日生 [場所]子育てサポートセンター
3～4か月児健康診査	[日程]2/6㊦、2/15㊦ [対象]令和5年10月11日～11月10日生
1歳6か月児健康診査	[日程]2/2㊦ [対象]令和4年7月14日～7月28日生
2歳6か月児歯科健康診査	[日程]2/8㊦ [対象]令和3年7月14日～8月4日生
3歳児健康診査	[日程]2/7㊦、2/21㊦ [対象]令和2年6月28日～7月27日生
母子健康手帳の交付(予約制)	[日程]2/5㊦、2/13㊦、2/19㊦、2/26㊦、3/4㊦ (時間は要相談) [持ち物]妊娠届、個人番号カードまたは個人番号確認書類(通知カードなど)と本人確認書類、筆記用具
ことばの相談(予約制)	[日程]2/13㊦ (時間は要相談)
乳幼児健康相談(予約制)	[日程]2/13㊦ (時間は要相談)
BCG接種(予約不要)	[日程]2/5㊦、3/4㊦ [受付]9:30～10:00 [持ち物]母子健康手帳、予診票、体温計、筆記用具

## 2月の相談

相談方法など詳しくは、各窓口にお問い合わせください。

高齢者相談	[日時]平日8:30～17:15 [内容]介護保険、高齢者介護、成年後見、虐待など [窓口]各地域包括支援センター(西部地区)☎309-3950(中央地区)☎368-6350(東部地区)☎363-4055 ☎介護・障害福祉課☎368-1498
成人健康相談(要予約)	[日時]2/19㊦9:00～11:15 [場所]市役所西庁舎501会議室 [内容]健康づくりや生活習慣病の予防(血圧測定、体組成測定、健康相談)*1人30分程度 日々の食事や運動方法などの健康習慣が気になる人は、生活習慣を見直すきっかけに活用しましょう。 ☎健康長寿課☎368-1494
たがじょう子育てほっとライン	[内容]妊娠、出産、子育てに関する不安や悩み ☎子育て世代包括支援センター☎368-1021
基幹保育所・子育て相談	[日時]平日9:30～16:00 [内容]育児に関する悩み ☎志引保育所☎368-9887、桜木保育所☎794-7253
子育てコンシェルジュなんでも相談(予約制)	[日程]2/12㊦(㊦)、2/19㊦、3/4㊦ [対象]未就学児の養育者 ☎すくっぴーひろば☎022-355-7085
児童・生徒の不登校・悩み相談	面接相談 [日時]毎週㊦(㊦を除く。)10:00～15:00 電話相談 [日時]平日10:00～16:00 ☎生涯学習課内青少年育成センター☎368-2457
女性相談	[日時]2/11㊦(㊦)、2/24㊦9:00～17:00 [対象]DVやストーカー被害の女性 ☎多賀城交番☎362-1934
母子・父子家庭など特別相談(予約制)	[日程]2/15㊦ [場所]宮城県母子・父子福祉センター ☎宮城県母子福祉連合会☎295-0013
障害者(児)相談	[日時]平日8:30～17:15 [内容]訪問介護、施設への入所・通所、就労支援など ☎相談支援事業所けやき ☎362-7872
障害児相談	[日時]平日8:30～17:15 [内容]子どもの発達など ☎児童発達支援センター太陽の家 ☎365-2861
各種検査など(予約制・匿名可)	[日時]2/21㊦、3/6㊦9:00～11:30 [場所]宮城県塩釜保健所 [内容]HIV抗体検査、クラミジア抗体検査、梅毒抗体検査、肝炎ウイルス検査、骨髄バンク登録 ☎宮城県塩釜保健所☎363-5504

## 訪問歯科の診療の相談窓口

受付時間/平日9:00～16:00 ☎塩釜歯科医師会口腔保健センター☎361-1870

病気や障害のため歯科医院に通院できない人への訪問歯科診療の申込みなどの相談窓口です。



## 休日の診療

\*事前に電話で確認してください

### 宮城県子ども夜間安心コール

相談時間 毎日19:00～翌朝8:00

- ・#8000(プッシュ回線の固定電話、携帯電話)
- ・☎212-9390(プッシュ回線以外の固定電話)

### 宮城県おとな救急電話相談

相談時間 平日19:00～翌朝8:00 ㊦14:00～翌朝8:00

㊦㊦8:00～翌朝8:00(24時間)

- ・#7119(プッシュ回線の固定電話、携帯電話)
- ・☎706-7119(プッシュ回線以外の固定電話)

\*相談と助言をします。緊急時は119番に電話をかけてください。

### 内科・小児科

塩釜地区休日急患診療センター 塩釜医師会館1階(塩釜市錦町7-10)  
☎366-0630

受付時間 ㊦18:30～21:30(小児科のみ診療)

㊦㊦8:45～11:30、13:00～16:30

### 歯科

受付時間 ㊦㊦9:00～15:00 \*当番医が変更になる場合有

月日	医療機関名	所在地	電話番号
2月4日	そうま歯科医院	利府町青山3-40-3	356-1484
2月11日	千葉歯科医院	塩釜市東玉川町2-31	362-5253
2月12日	ホワイト歯科クリニック	多賀城市伝上山4-8-20	367-6151
2月18日	おひさまにここ歯科医院	利府町利府字新館2-7	356-0871
2月23日	引地歯科医院	塩釜市藤倉2-3-11	367-1774
2月25日	藤原歯科	多賀城市伝上山2-31-45	366-4481
3月3日	うじえ歯科医院	七ヶ浜町湊浜字入生田90-4	357-1727
3月10日	利府子ども歯科大人歯科	利府町新中道3-1-1 イオンモール新利府南館2F	767-5650