

Health 保健だより

問水沢保健センター(☎㊿4511)、江刺総合支所健康福祉課(☎㊿2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎㊿2111)、健康増進プラザ悠悠館(☎㊿2977)、衣川総合支所健康福祉課☎(㊿3800)

◇**歯周病は40歳から急増**
歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。歯周病は、生活習慣病の一つで、糖尿病や心臓病などと深く関連し、40歳以降に急増します。昨年度、市が実施した成人

◇**歯の役割**
歯には「食べ物をかみ砕く」「発音を助ける」「顔の形を整える」などたくさんの働きがあります。なかでも、かむことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物がおしくなったり、消化や吸収を助けます。だからこそ、いつでも健康でいるためには、自分の歯を大切にすることが重要なのです。

健康で生き生きとした生活を送るためには、毎日の食事をおいしく食べることが欠かせません。そのためには、歯の健康を保つことが重要です。大切な歯や口腔機能を守るため、定期的に歯科健診を受けましょう。

定期的に歯科健診を受けましょう

食べる楽しみを失わないために――

歯科健康診査の結果、40歳で既に半数以上、70歳では7割以上の人で歯周病が進んでいました。健康で過ごすためには、よくかんで、食べて笑って「健口生活」を維持することが大切です。そのためには、か

市は、壮年期に進行する歯周疾患の早期発見・早期治療のため、成人歯科健康診査を実施しています。自覚症状が出てからでは手遅れになることもありますので、早めに健診を受けましょう。

◇**市の成人歯科健康診査**
市は、壮年期に進行する歯周疾患の早期発見・早期治療のため、成人歯科健康診査を実施しています。自覚症状が出てからでは手遅れになることもありますので、早めに健診を受けましょう。



家族のための“うつ病教室” ― 参加者募集 ―

市は、うつ病の人の家族を対象に「家族のためのうつ病教室」を開催します。この病気への理解を深め、本人をどう支えていくかを一緒に考えてみませんか。

●日時・内容

【第1回】

日時：10月30日(水) 13:30～15:30
内容：「うつ病って、どんな病気？」

【第2回】

日時：11月14日(木) 13:30～16:00
内容：「家族の対応について」
「病院との上手な関わり方」

【第3回】

日時：11月26日(火) 13:30～15:30
内容：「精神保健福祉の制度について」
「くらし・仕事への支援について」

【第4回】

日時：12月16日(月) 13:30～15:30
内容：「家族のストレス対策について」

●会場＝水沢保健センター

●対象＝医療機関で「うつ病」と診断された人の家族
※原則として、全日程に参加できる人

●定員＝10人(先着順)

●参加費＝無料。ただし、お茶代として300円程度の実費負担あり

●その他＝10月1日(火)から受け付け開始

●問い合わせ・申込先＝水沢保健センター(☎㊿4511)

【水沢】



復興グルメ旅
(復興グルメ取材班)

【江刺】



そうなんだ！
遺伝子検査と
病気の疑問
(櫻井 晃洋)

【前沢】



国会の楽しい見方
(時事通信社政治部)

【胆沢】



んふんふ
なめこ絵本
(トモコ＝ガルシア)

【衣川】



目からウロコの
逆さま世界史
(島崎 晋)

注目の新着図書

■**水沢図書館** ●一般…はじめての介護(中田光彦)、横綱(武田葉月)、トコトンやさしい木工の本(赤松明)、脱・不機嫌な女(式部純子) ●児童…にひきのかえる(鈴木靖将)、ままみてて(宮西達也)、ガリレオ工房の炎のひみつ(土井美香子)、アンパンマン大図鑑(やなせたかし)

■**江刺図書館** ●一般…いま、「憲法改正」をどう考えるか(樋口陽一)、グラウンドの詩(あさのあつこ)、おいしい豆腐スイーツ(鈴木理恵子)

●児童…こころのふしぎなぜ?どうして?(村山哲哉)、6人のお姫さま(二宮由紀子)、のせてのせて100かいだてのバス(マイク・スミス)

■**前沢図書館** ●一般…無垢の領域(桜木紫乃)、東

北は国のまほろば 日高見国の面影(中津攸子)、強い子をつくる「勝ち飯」レシピ(小学館) ●児童…はなかつぱりぞーのひみつ(あきやまただし)、乗り物の迷路(香川元太郎)、ねこときどきらいおん(藤本ともひこ)

■**胆沢図書館** ●一般…血盟団事件(中島岳志)、農薬・添加物を家庭で落とす方法(増尾清)、月の光で野菜を育てる(永田洋子、木谷美咲) ●児童…コメの歴史を変えたコシヒカリ(小泉光久)、おかあさんのそばがすき(今西乃子)、クシャラひめ(やなせたかし)

■**衣川セミナーハウス** ●一般…整形夫婦(新堂冬樹) ●児童…わし姫物語(マリー王妃)

◎10月の催し物など

(♠…企画展 ◆…一般向け ★…子ども向け)

■**水沢図書館** ★紙しばいと絵本のよみきかせ…12日 14:00～ ◆一般映画会…24日 14:00～15:30 ♠読書週間企画展「読書の秋」…27日 11月9日 14:00～

◇**南分室** ★紙しばいと絵本のよみきかせ…19日 14:00～ ★親子で映画を見る会…26日 14:00～14:45

■**江刺図書館** ♠企画展「ことばあそび! はじめての五七五」…9日 10:00～12:00 ★お話びっくり箱…13日 10:30～11:00 ◆江戸学講座第6講(全10回)…24日 13:30～15:00 ♠企画展「文学賞受賞図書展」…25日 11月2日 14:00～

■**前沢図書館** ◆資料展「親子の絆を育む～育児・子育て特集」…2日 11月6日 ★「ねえ読んで」読み聞かせ会…4日 11:00～、14:30～ ★おはなし広場…12日 10:30～11:00

■**胆沢図書館** ♠企画展「アートな時間 2013秋 アートシーンのアイコンを探せ!」…11月1日 14:00まで

◎毎月**4日**^{よび日}は、奥州市家庭読書の日『ねえ、読んで』

●10月の休館日

水沢、江刺、前沢図書館…7日 14日 21日 28日 (水沢3分室…上記に加え 6日 13日 20日 27日)
胆沢図書館…7日 21日 28日
【注意】胆沢図書館は、蔵書点検のため、長期臨時休館します
衣川セミナーハウス…14日

Library 図書館だより

問水沢図書館(☎㊿3080)、江刺図書館(☎㊿2111)、前沢図書館(☎㊿6781)、胆沢図書館(☎㊿2133)、衣川セミナーハウス(☎㊿3900)