

第15期 保健学校

いい睡眠のために 役立つ情報が学べた!



睡眠と運動 実技指導



良質な睡眠とは



睡眠時無呼吸について



食事と睡眠



睡眠効果を高める環境づくり

人生の3分の1は睡眠時間です。困ったり、悩んだりしている方も多くいらっしゃると思います。健康づくり会議主催の「第15期保健学校」では、「良質な睡眠を確保するために」をテーマに9月から10月にかけて4回、5人の専門家からお話をお聞きしました。



第1講座の「睡眠と運動」では田中健康運動指導士より、ぐっすり眠るためのストレッチ体操。第2講座の「睡眠と食事」では、圓尾管理栄養士より、睡眠の質を高める栄養素と具体的な献立。第3講座では松浦医師より、睡眠休養感を高める睡眠環境や生活習慣等のポイント。第4講座では、植山保健師より、成人は睡眠を6時間以上確保すること、高齢者は寢床に居る時間は8時間以内を目安にすること。また、睡眠導入としてアロマの活用について実際に何種類かの匂いを体験しその効果について。第5講座では、平田歯科医師より、睡眠時無呼吸症候群やいびき、歯ぎしり等の原因と予防について教えていただきました。

参加者からは、いずれの講義もわかりやすく、すぐに役立つ内容だったと好評でした。全講座を受講した8名の方には修了証書を授与しました。

健康づくり会議 北出祥夫

講座内容

	講座	講師
①	9月6日 睡眠と運動	田中健康運動指導士
②	9月20日 睡眠と食事	圓尾管理栄養士
③	10月4日 良質な睡眠とは	松浦医師
④	10月18日 ①睡眠効果を高める環境づくり	植山保健師
	②睡眠時無呼吸について	平田歯科医師

誕生日会に温泉、おしゃべり...楽しい時間が過ごせた



10月20日 津久野支部バスツアー

津久野支部のみなさんが楽しみにしていたバスツアー。前日は一変して、当日は寒さを感じる気候でした。駅前よりマイクロバスで出発です。バスは予定通り、厩前に和歌山の花山温泉に到着しました。会席料理は先付からデザートまで9品目出てきて、どれも美味しく、久しぶりのご馳走でした。ビールで乾杯しようとしたところ...ちょうどその日、誕生日の方がおられたので、みんなで「トハッピーバースデー」を合唱しました。

食事の後は、薬師の湯に浸かり、みなさんほっとしておられました。花山温泉を後にカネマタ水産に寄り、皆さん新鮮なしらすをお土産にと買い求めておられました。

帰りは、道の駅「サクアス」に寄り、みかんや柿などの果物が売っていたので、また皆さん両手にたくさんのお土産で嬉しそうなお顔でした。

今回初めて参加させていただきましたが、知らなかった方々とも帰りは大きな声で笑いながら到着までお話し出来て楽しく過ごせました。

津久野支部 保田孝子



受賞式

査にご協力していただいた受診者の皆様ありがとうございました。

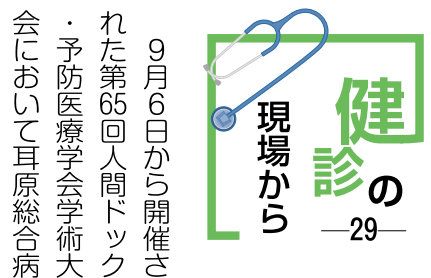
歯周病は糖尿病などの生活習慣病や喫煙との関連が

ことを目的としました。方法は、当健診センターの受診者に対し、歯科専門職と共同で作成したパンフレットを用い、歯科保健指導を行いました。指導前、指導後にアンケート調査を行い、分析し

健康と生活習慣病の関係が理解できた割合100%、歯周病と喫煙の関係を理解できた割合97%、健診センターで生活習慣病と歯周病との関係を保健師・看護師が説明する取り組みはよかったですと答え

健康と生活習慣病の関係が理解できた割合100%、歯周病と喫煙の関係を理解できた割合97%、健診センターで生活習慣病と歯周病との関係を保健師・看護師が説明する取り組みはよかったですと答えました。

耳原総合病院 健診センター部長 松浦英夫



9月6日から開催された第65回人間ドック・予防医療学会学術大会において耳原総合病院

院健診センターの発表「健診センターにおける歯科保健指導」が最優秀賞に選ばれました。これは、全国の健診施設の発表の中から選ばれた最優秀賞です。当健診センターとして大変名誉なことです。アンケート調

示されており、日常の口腔セルフケアを強化することで生活習慣病の予防に貢献できると考えられています。そこで、人間ドック等受診者に保健指導として保健師・看護師が歯科保健指導を実施し、その必要性を明らかにする

その結果、喫煙と「歯周病と生活習慣病の関係を知らないこと」「かかりつけ歯科医がないこと」との間に関連を認めました。また、指導後の結果では、歯科検診に行こうと思う割合97%、歯の

割合99%でした。当健診センターでの歯科保健指導は、受診者の満足度が高く、歯周病の知識の普及や歯科受診の動機づけになり、さらには、歯科専門職と連携することによって、歯科専門職以外の関連職種でも効果的な歯科保健指導を行えることが分かりました。

当健診センターでは、友の会の皆様方の健康維持に少しでも貢献できるよう職員一同頑張っております。今後ともよろしくお願いたします。