

6月4日から10日までは、歯の衛生週間です。

健康に長生きするためには

誰も健康で長生きしたいと望んでいるのではないのでしょうか。最期の日まで、元気でいたいと考えるのではないのでしょうか。では、健康で長生きするためには、どうしたら良いでしょうか。平成22年に厚生労働省が日本人の健康寿命を発表しました。

◆健康寿命

健康寿命とは、日常で介護を必要とせず自立した生活ができる期間を言います。男性で70.42歳、女性で73.62歳です。

◆平均寿命と健康寿命との差

平均寿命は、男性79.64歳、女性86.39歳で、世界でもトップクラスの長寿です。健康寿命との差は、男性で約9年、女性で約13年あります。つまりこの差は、介護が必要な期間となります。いかに健康寿命を平均寿命に近づけていくことができるかが重要です。

◆健康寿命を延ばすために

骨折などのけがや病気の予防、つまり運動や食習慣の改善が挙げられます。その1つとして、歯や口の健康が深く関わっています。最近の研究では、歯をたくさん保った高齢者の方が、健康で長生きで、積極的に



社会に参加しているという報告があります。

◆歯と口の健康

口は食べ物をとる入り口です。生き物は食べられなければ死んでしまいます。つまり口は命の入り口ともいえます。栄養は、点滴や胃ろうからも取れますが、それでは力がつきません。おいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。歯を失う原因の9割は、虫歯と歯周病です。そして、どちらも予防ができます。

◆歯および口の健康を維持するためには

歯を失ってからでは遅いです。子どもの頃から虫歯予防に気をつけ、きちんと治療しておきましょう。虫歯や歯周病は、初期の内は症状がなく進行することが多いので、痛みなどの症状がなくてもかかりつけ歯科医院での定期的な歯科健診をお勧めします。

問合先 可児歯科医師会

わくわく体験館

ガラス講座の受講者を募集

スタンダードグラス基礎講座Ⅱ

スタンダードグラスの基礎を学びながら、「あんどん」を作ります。

期日・時間 ①木曜午前コース(午前9時～正午) ②6月20、27日、7月4、11日

②金曜午後コース(午後1時～4時) ③6月21、28日、7月5、12日

③土曜午前コース(午前9時～正午) ④6月22、29日、7月6、13日

定員 各コース 8人(抽選)

参加費 1万3千円

トロボ玉基礎講座Ⅱ(全4回)

花模様のトロボ玉を作る技術を習得します。

期日 ①水曜日コース ②6月19、26日、7月3、10日

②日曜日コース ③6月23、30日、7月7、14日

時間 午前9時～正午

定員 ①8人 ②4人

参加費 1万円

【共通事項】

場所 わくわく体験館(塩河)

対象者 成人

申込方法 わくわく体験館へ、電話か窓口で申し込む

申込締切 6月10日(月)

問合先 わくわく体験館 ☎1515

シルバー人材センター

受講者の募集

モノづくり

期日 6月25日(火)～28日(金)
定員 15人(抽選)

申込締切 6月10日(月) 必着
調剤薬局事務

期日 7月1日(月)～12日(金)

定員 20人(抽選)
申込締切 6月14日(金) 必着

【共通事項】

場所 福祉センター(今渡)

対象者 ○55歳以上の就職意欲のある
県内在住の人 ○ハローワークに求職登録をしている人

参加費 無料

申込方法 市役所やシルバー人材センターの窓口にて備え付けの受講申込書に必要事項を記入の上、郵送(〒500-8145 岐阜市雲井町3-12)またはファクス(☎058-248)または(☎9730)で申し込む

問合先 可児市シルバー人材センター ☎5811

かにNPOセンター

会計講座・初歩の初歩

〜会計ってなにをやるの?〜

期日 6月6日(木)、13日(木)

時間 午後1時30分～4時

問合先 かにNPOセンター ☎5811