

連載

健康コラム

今回は…

vol.117

健診を受けたら…



健康推進係 歯科衛生士

特定健診の結果は、概ね1カ月でわかります。多くの方が気になる体脂肪や血糖値、中性脂肪等の数値を基準値や前回の結果と比較し一喜一憂してしまいます。そして、糖尿病や腎臓病などを予防するため運動や食事等の生活習慣を改善する方法を教わり、それぞれが実践することになります。まずは簡単なことから始め、継続することが大切です。

お口の健診の場合は、その日に結果がわかります。むし歯や歯周病があれば治療となりますが、その前によりくわしい検査が必要になります。レントゲン写真をとったり、歯周病の進行度を全ての歯において検査すれば、概ね治療の計画が立ちます。また、お口の場合は治療と平行して、歯みがきなどの口腔ケアや食習慣の改善が必要となります。口腔ケアでは歯ブラシ以外の補助道具（歯間ブラシやフロスなど）の使い方を習います。鏡を見ながら行うので少し難しいように思えますが、慣れてくれば意外と簡単です。なにより、歯肉はとても正直で歯垢が除去できるようになると、歯肉がひきしまつてくるのが自身の目でわかります。お口が健康になれば血液検査の数値も改善されることもあります。口腔ケアも治療も、根気よく行いましょう。



地域おこし協力隊
三浦 恭子

× 高瀬 睦子さん

前回のスゴイ人

「末吉町の 絆をつくる達人」
山中 ミチ子さん

の思うスゴイ人は…



この日も「更生保護女性会」の集まりがありました。



終始、丁寧に説明してくださった高瀬さん。

連載
vol.13

地域おこし協力隊が行く！

実は隣のスゴイ人

どんなスゴイ人にもきっと「この人には敵わない」って人がいるはず。そんな「曾於市のスゴイ人が思うスゴイ人」に協力隊が会ってゆく、リレー型連載です！

財部の学校側として特に頑張って女性がいるから、ぜひ会って！ 小学校の授業にも参加しているのよ。

前回、この企画初の女性！だった山中ミチ子さんに続き、今回も素敵な女性にお会いしました。高瀬睦子さんは、財部町大川原の出身。福岡から戻られて現在9年目、ゴッタンクラブや地域のサロンにも携わるなど様々な活動をされています。財部北小ではコーディネーターとして授業に参加し、子どもたちとも交流をしています。祖父母世代の高瀬さんたちと小学校の子どもたちが「どうしたら喜んでもらえるか」とお互いを思いやつてしているこの交流。子どもたちは知識をもらい、高瀬さんたちはパワーをもらって、与え合う関係ができていました。

地域の人たちとも協力しあっているからこそ、できていると高瀬さんは話します。

「ちよつと助けてほしいなと声をかけると、地域の人たちも4・5人の人たちが動いてくれるのが本当に有難いの」

一人ではなにもできない、人とのつながりが本当に大事だと教えてくれました。

今回のお話で一番印象に残ったのは、「堅くないといけないこともあるけど、最初は柔らかく入った方がいい」ということ。怒らないといけないシーンでも杓子定規のように怒るのではなく、「なんでこんなことしちゃったの？」と、柔らかく話しかけるそうです。様々な年代のかけ橋となる高瀬さんの柔らかな雰囲気は、ここからきているのだなと憧れる気持ちになりました。