

皆さんは、一口何回噛んで飲み込んでいますか。噛むことは、次のような効果があります。

ご存知ですか？ 「噛ミング30」

「噛ミング30（カミングサンマル）」は、一口30回噛んで食べることを目標にしたキャッチフレーズです。

よく噛んでいきいき元気！



- ・唾液が出やすくなる（唾液には酵素、ビタミンなどが含まれています）
- ・唾液が出ることで口の中が清潔になる
- ・消化を助ける
- ・あごの成長をうながす（永久歯が生えてくる場所つくりします）
- ・口の周りの筋肉を鍛える（豊かな表情をつくります）
- ・脳への血流がよくなる（認知症予防）
- ・ストレス解消
- ・満腹感を得やすくなり食べすぎを防げる

よく噛むことは、子どもだけでなく家族みんなに良いことです。高齢の方でよく噛んで食べている人は、全身の体力もしっかりあるように感じます。なかなか30回は難しいかもしれませんが、飲み込みたくなったら「もう一回」噛んでから、飲み込んでみてください。

健康推進課 (25) 8078

みんなが主役！ 「高島あしたの体操」

昨年度から作成していた、高島市の健康長寿体操が完成しました。

この体操は、主に下肢筋力の向上を目指した体操です。「高島あしたの体操」というネーミングは、昨年度の介護予防活動普及員養成講座の受講生が、市民みんながいきいきと年を重ねていけるようにとの願いをこめて名付けてくださいました。

市では、「高島あしたの体操」を皆さんに末永く愛していただくながら、地域全体が元気になれるよう健康長寿のための取り組みを進めていきます。

今年度は、この体操を使い今津地域と安曇川地域の2か所で『地域型介護予防教室』を開催します。体操に興味のある方、一人では運動ができない方など、ぜひご参加ください。

	今津地域	安曇川地域
実施日	7月12日～12月13日(12回)	
実施時間	13:30～15:30	9:30～11:30
実施場所	松陽台自治会館	安曇川保健センター
対象者	65歳以上の高島市民（自分で会場まで来られる方）※定員20人程度	
申込先	北部健康いきいき応援センター	南部健康いきいき応援センター

《名前に託すことがら》
 「あし」・・・琵琶湖の葦のようにいつまでも元気でシャキッとしていたい
 「たの」・・・楽に楽しく
 「あしたの」
 ・・・・明日のために今日から始める



家族介護教室

高齢者を介護されている家族の方、過去に介護経験のある方、介護に関心のある方。皆さんで情報交換をしたり、介護の知識や技術について学んでみませんか。今回は、認知症専門医から様々な認知症状とその対応についてお話しいたします。

《第1回家族介護教室》

日時 6月9日(土) 11時～15時

場所 安曇川ふれあいセンター

内容 11時～
 ・情報交換
 13時～
 ・講演「認知症についての話Ⅰ～症状別の対応について～」

講師：滋賀県立成人病センター 老年内科副部長 長濱 康弘さん

申込方法 6月8日までに、各地域包括支援センターにお申込みください。お弁当(1,000円程度)を注文される場合は、併せてお申し込みください。



認知症講演会

高齢化が進む時代。認知症という病気や介護に対して私たちは向き合っていかなければなりません。自分が、妻が、夫が、親がもし認知症になったら。介護の大変さ、喜び、気づきを感じながら、認知症の方や家族の方の気持ちを考え、安心して過ごすことができるまちづくりを目指し、講演会を開催します。

日時 6月30日(土) 13時30分～15時45分
 場所 安曇川ふれあいセンター(ふじのきホール)
 対象者 高島市在住の方。高島市でお勤めの方。
 定員 200人
 内容 講演「支える側が支えられるとき～認知症の母が教えてくれたこと～」

講師 藤川 幸之助さん(詩人・児童文学作家)
 申込方法 6月27日(水)までに各地域包括支援センターまで

北部健康いきいき応援センター

今津町弘川 204-1
 ☎(22) 5101...今津保健センター
 ☎(22) 0193...地域包括支援センター

南部健康いきいき応援センター

安曇川町田中 89
 ☎(32) 4413...安曇川保健センター
 ☎(32) 2520...地域包括支援センター

健康たかしま いきいきウォーキング

ウォーキングで、楽しく健康づくりをしませんか？ 今月は、万葉人の心をとらえた高島の魅力を感じられる「万葉の歌碑コース(約4.4km)」です。

▼日時 6月24日(日) 9時30分～11時30分

▼集合場所 高島保健センター 玄関前

▼持ち物等 帽子、はきなれた靴、リュックサック、タオル、お茶、雨具(雨が降りそうな時)

＜参加にあたってのお願い＞

- ・参加される方は、日頃からご自身の健康管理をお願いします。
- ・申し込みは不要です。参加を希望される方は現地にお集まりください。
- ・10人以上の団体で参加される場合は、事前に連絡をお願いします。
- ・悪天候の場合、実施の有無は現地に集合した人で判断をしますので中止の連絡は行いません。

地域食材活用ビジネス講演会

コミュニティ・レストラン(コミレス)や高島の発酵食品を活かしたカフェなど「地産地消」「旬産旬食」「エコクッキング」などを基本とした食の提供について、設立や運営についてのノウハウを学ぶ機会として、食育講演会を開催します。

地域の人の多様なニーズにあわせて、全国各地で成功している事例も紹介していただきます。

「びわ湖源流の郷たかしま」ならではの「食」を活かしたコミュニティづくりのノウハウを学びませんか。

▼日時 6月18日(月) 14時～17時30分
 ▼場所 高島市働く女性の家

▼内容
 《第1部》14時～16時(無料)
 「コミュニティビジネスのノウハウを学ぶ」
 講師 NPO 研修・情報センター代表理事 世古 一穂 さん
 《第2部》16時15分～17時30分(有料)
 「講師との交流～高島の鉢もん料理を囲みながら～」

第1部、第2部ともに申し込みをお願いします。

☎健康推進課 (25) 8078
 ☎農業振興課 (25) 8511