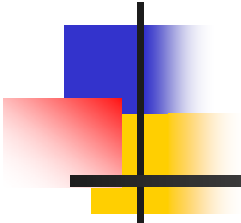


福祉プラザ やまなみ 体験型研修事業



第3回 意見交換会

『自分の健康・みんなの健康
地域みんなで考えてみましょう』

平成19年11月28日(水)

第1回 「歯と口の健康」

デンタルクリニック大通り

吉田 建志 歯科医師



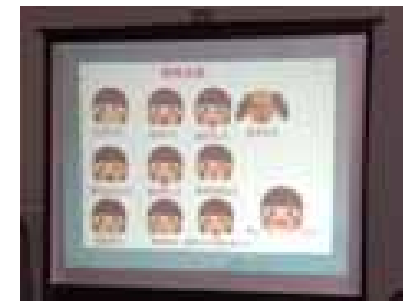
健康であることを保つための努力は『いい加減』を実践。
全身と口はつながっている・・・

口の中の管理が全身の管理につながる。

唾液の機能

- ・ 抗菌作用
- ・ 希釈洗浄作用
- ・ 歯の保護
- ・ 緩衝作用
- ・ 免疫作用
- ・ 歯の再石灰作用

大きな声で歌うことは楽しいこと
＝楽しいことをすると唾液が増える
＝いろいろな効果の期待



＜実践＞ 「オレオ」クッキーを食べて、唾液の効果を見る

＊飲み物を飲まずに、クッキーが口の中で流れることを確認

→唾液の効果、役割の認識

＊よく噛むことが大切 （鏡で確認）

＊最後に水を飲む

＊歯がなくても噛むことが大事。

＊最後にきゅうりを噛む→水でも流れきらなかったクッキー（歯の間など）

きゅうりを良く噛むことで解決する。〈きゅうり＝繊維があり、歯ごたえがある食べ物〉



ポイント ←.....→

- ・ 定期的な検査とケアが大切。
- ・ 歯を失ったことの悲しさを伝え、
 どうしたら予防できるのかを伝えていく。



第2回 認知症とうつ

溪仁会 西円山病院

大村 嗣徳先生



風邪は万病の元
「うつ」も万病の元

心の風邪
～うつ～の予防



うつは、精神面だけでなく、身体症状を巻き込んでくる

うつの精神面の症状

- 気分が落ち込む
- 何をするにも億劫
- テレビやラジオの音がうるさく感じられる
- 悲しくて涙が出る
- 自分は無価値だと思う
- 貧乏になって生活できない
- いっそのこと死んでしまいたい
- やる気が出ない
- 新聞を見なくなった
- 友達と会いたくない
- 自分は罪深い人間だ
- 自分が不治の病におかされている



うつの身体面の症状

- 食欲がない
- 体がだるい
- 便秘がちだ
- 胸やのどのあたりが苦しい
- 動悸がする
- 頭が重い
- 眠れない
- 朝早く目が覚めてしまう
- 朝方より夕方の方が気分が良い



うつの予防と養生

- 「疲れを感じる能力」を大切に、疲れたら休もう
- 「何事も努力すれば出来る」なんて思わない
- 「誰とでも仲良く」なんて思わない
- 「自分に甘く」他人にも甘く
- 「望み」は小さく
- 「明日できることは今日やるな」



うつの偏見

「励ましてはいけない」 = ✕

一緒にがんばろうね！

著/加島祥造

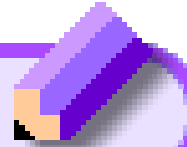
『求めない』

「求めない——」
すると、本当に必要なものが見えてくる」
「求めない——」
すると、自由になる」



小学館

アンケートから



『参加してみて・・・』
の質問に、43名の回答。
43名中43名の方が
『良かった』と回答。

参加して良かった理由



先生のお話をお聞きして
とても元気が出ました。

わかりやすく、ユーモアがあり
安心感を与えてもらいました。

参加して良かった理由 続き・・・



うつは心の風邪で、誰でもかかると
いうことがよくわかった。

日常的にいろいろな原因があるということ
いい加減に生活することは、大事だとい
うことがわかった。

認知症と思ってもうつ病の場合もある
とのこと、参考になりました。

新しい本『もとめない』に
出会えて良かったです。

不安を抱えている方が多く
皆さん同じだと感じました。



薬を飲むと余計悪くなると聞いていた
が、安心して飲むことができることが
わかり良かった。



先生のお話を聞いて、あまりがんばらないように気をつけようと思いました。



うつが薬で治ると聞いて、安心しました。励ましても良いと初めて聞き、ためになりました。

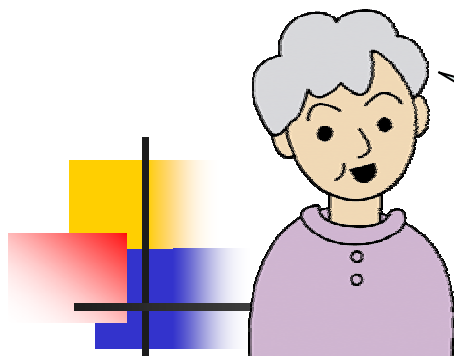
自分自身、不安気が時々あり、「うつ」ではないかと気になっていましたが、本当に気が楽になりました。ありがとうございました。



とても参考になりました。自分の周りの人の人生にも参加させていただきたいと思いました。

認知症と思っていても、うつ病の場合もあるとのこと、参考になりました。

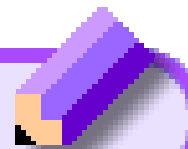




たくさんの
人間関係ができた

先生のお話が分かりやすくて良かったが、もう少し対話時間がほしいと思いました

研修会に参加して・・・



参加する事で、新しいことを学ぶことができ、顔見知りが多くできると思います

女性の参加が多いが、男性にも大いに参加してもらいたい

できるだけたくさん、このような機会があると良いと思います

