



# 健康せきかわ21 いきいきライフ

## 6月は食育月間です

「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。家族そろった楽しい食卓、栄養バランスのとれた食生活を心がけるとともに、食の安全に対する意識を高めましょう。

また、6月は歯の衛生に関する正しい知識を普及啓発する週間です。この期間に村内の保育園や小学校、中学校の給食では、よく噛む「カミカミメニュー」を提供させていただく予定です。

いつまでも自分の歯でおいしく食事が食べられるよう、8020（ハチマルニイマル）を目標に、歯やお口の健康づくりに努めましょう。

※8020とは、80歳になっても自分の歯を20本保つことを目標にした運動のこと



「6月、自分の健康を少し意識してみませんか？  
村では健康づくり計画「健康せきかわ21」を策定し、村民の健康づくりに力を入れて取り組んでいます。  
6月は、健康づくりに関する「月間」「や」週間「がたくさんあります。学校や職場の生活環境にも慣れてくるこの時期、自分の生活習慣を振り返り、ご家庭でも健康づくりについて話題にしてみませんか？」

## 6月は「月間」「週間」が たくさんあります

お口には「食べる」だけではなく「話す」、「呼吸する」、「表情をあらわす」など重要な役割があります。またお口の健康は単にお歯の予防ということだけでなく、メタボリックシンドロームや糖尿病などの生活習慣病の予防、認知症の予防など全身の健康を守ることにつながっていきます。

いつまでもいきいきと充実した生活を送るために、この機会にお口の健康について見直してみませんか？



## 6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」です

「禁煙しよう」と思っているけども、つい手がでてしまうたばこ…。喫煙習慣が長ければ長いほど、ニコチンの離脱症状は辛く苦しいものかもしれません。

でも、健康のためにはやっぱり「禁煙」。今は、禁煙外来や禁煙補助剤（ニコチンパッチ、ニコチンガム）など、禁煙をサポートしてくれるものが様々あります。それらを上手に活用し、あきらめずに「禁煙」にチャレンジして健康生活を取り戻しましょう！



## 5月31日～6月6日は 「禁煙週間」です

# 「介護予防の取り組み」

『いつまでも住み慣れた家（地域）で自分らしく生きる』ことを実現するため、介護保険の一部を使って、高齢者の状態に応じた介護予防に取り組んでいます。特に、元気な高齢者は元気なまま、少し虚弱になつてきた高齢者は元気を取り戻すような介護予防を指して、状態に応じた事業を展開しています。

## ◆一次予防

村全体の高齢者を対象として、いる地域の茶の間（茶の間がないところは集落の集まりなど）では、座つてできる運動、お口の健康、高齢者の栄養といった内容で介護予防の紹介をしています。

## ◆二次予防

少し虚弱になつて、いる高齢者には、村の介護予防教室に参加していただき、介護予防計画に沿ったプログラムを行っています。

### ①地域ファンルーム

今年度は、上関地区、大島・霧出地区（大島を除く）、下関地区で順次開始しています。運動・お口の健康・栄養のプログラムを組み合わせた複合型の教室です。

### ②むつみ荘ファンルーム

通所型閉じこもり・認知症予防プログラム

### ③垂水の里運動教室

運動機能向上プログラム

高齢になればなるほど、心身の状態は個人差が大きくなります。地域の茶の間や二次予防教室の参加のみで健康を維持するのは難しいため、一人一人の日頃の取り組みが重要であるといえます。



# 健康講座

113

## ”地域医療研修“を ご存知ですか？

新潟県立坂町病院 内科 近 幸吉

最近、当院で若い研修医の姿をよく目にするようになったと感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。これまでの医師を育てる研修制度が専門科に偏りすぎていたとの反省から、平成16年4月から新しい臨床研修制度が始まりました。研修医は、この期間に（大学を卒業後2年間）、日常頻回に接する病気の対応、全人的な患者さんへの対応の仕方を勉強します。その中で地域の病院に出て在宅医療、離島医療などを勉強する約1〜3か月間の研修が、”地域医療研修“と呼ばれ、必修科目となっています。

当院は、平成16年の制度開始時から県立新発田病院、新潟大学の地域医療研修を担当してきました。（平成20年より新潟市民病院が追加）

当院では地域医療研修の目標として、

- (1) 坂町病院を支えてくれている福祉施設、調剤薬局の仕事を理解し実践する。
- (2) 院内で医師の仕事を支えてくれる各部署の仕事を理解し実践する。

を掲げ、今後医師として仕事をしていくにあたり支えていただいている院外の施設、院内各部署に半日〜1日実際出向いて経験してもらっています。退院が決まっても事情があつて自宅に戻れない入院患者さんを引き受けていただいている長期療養型病院（肴町病院）、特別養護老人ホーム（たかつぼ）、老人介護施設（関川愛広苑）での研修は、治療終了後の長い療養生活を、実際に間近で感じることで、その後の診療に対する考え方に大きな影響をもたらしてくれると考えられています。

当院での地域医療研修の特色として、『ありがたい話』があります。『ありがたい話』は、医局すべての常勤医、各セクションの長が研修医と話をしながら30分程度お茶を飲む時間です。話の内容としては診療に関することでも趣味の話、おいしい料理屋さんの話でもよく、特に限定はしていません。この業界の先達と30分間差して話をすることが医師としての幅を広げてくれることに期待しています。 鮭の回帰率は、4年目の鮭を基準として0.5〜1.0%のことですが、当地で地域医療研修を終了した研修医が、いつの日か三面川を遡上する鮭のように当地に舞い戻つてきて一緒に仕事ができる日を夢見て、今後も熱く研修医の指導にあたつていきたいと思っています。



\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111