

## 6月4日は虫歯予防デー お口の健康＝身体の健康



6月4日～10日までの1週間は（歯の衛生週間）です。

### バランスのとれた食生活を

歯や口腔の健康を保つことは、生涯を通して自分の歯で良く噛んで食べる事ができ、バランスのとれた食生活を送ることが可能になります。その結果肥満や糖尿病など生活習慣病の予防

や、全身の健康に繋がります。

また、よく噛む事ができると唾液の分泌も良くなり、口腔乾燥予防、顎を動かすことで舌の運動などお口の機能向上にもなります。

### お口の中の汚れを落とそう

虫歯、歯周病の予防は、お口の中の汚れ（プラーク）を落とすことが重要です。



自分の足のこと、知ってますか？  
**足の健康相談会**  
「足・膝の痛み、靴擦れ、タコ、外反母趾！」これらの原因は年のせいだから、とあきらめていませんか？もしかしたら、履きものが原因かも！！歩くための適正な靴合わせを足と靴の専門知識を持つたりハビリ職員が相談員として対応します。



### 歯周病は国民病？

プラーク1mgに約1億個の虫歯菌、歯周病菌がいると言われており、細菌が酸を生成することにより歯を溶かし虫歯になります。さらに、プラークが石灰化して硬くなると（歯石）になり、歯石が沈着することで口臭や歯肉出血など歯周病の症状がでてきます。

歯周病は国民病とも言われており、進行すると歯を支える骨を溶かし歯を失うだけではなく、歯周病菌が血流に乗って全身をめぐる、動脈硬化を起こしやすくなります。血管が詰まった場合には心筋梗塞、脳梗塞のリスクが高まると指摘されています。

全身の健康を保つためには毎日の歯磨きと、歯科の定期検診が欠かせません。しばらく歯医者さんに行っていない方もこの機会に歯科受診をお勧めします。  
歯科 仲元さくら

【日時】2023年6月30日（金）  
10時～11時

【場所】中部協同病院 正面玄関

【参加者】無料

【所要時間】1人15～30分

【お問い合わせ先】098-938-8828

中部協同病院リハビリ室 金城一平

※当日参加可能ですがご予約の方を優先とさせていただきます

※当日は普段履いている靴をお持ち下さい

### 沖縄医療生活協同組合

困ったときは中部協同病院

### 医療・介護の相談窓口へ



医療・介護などでお困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

TEL：098-938-8828

# 新入職員の紹介

No. 1



## 透析室配属 加藤真理

職種：看護師

沖縄で子育てをしながら生活がたく、栃木から引っ越してきました。

小学生の子供達と沖縄の歴史を学びながら、看護師として皆さんのお役に立てるように頑張りたいと思います！



## 透析室配属 川上莉花

職種：看護師

長崎県出身で、2022年の3月に沖縄に引っ越してきました。

趣味は旅行とヨガです！  
これからよろしくお願ひします！



## 薬局配属 兼城萌花

職種：薬剤師

まだまだ慣れない事ばかりですが、先輩方が忙しい中でも優しくご指導くださっているお陰で楽しく業務に励む事が出来ています。至らない点も多いと思いますがよろしくお願ひします。

# 新入職員の紹介を始めます

## 総代会の議案説明会に参加して

皆さんの職員や地域の組合員さんが参加していただき、

### 2022年度活動のまとめ

①医療活動：当院ではコロナワクチン接種を推進し、ドライブスルー方式の発熱外来・PCR検査を継続して、地域住民の医療要求に応えられるよう奮闘したことの報告がありました。

②地域活動：無料低額診療事業を広げる取り組みや、辺野古新基地建設の反対活動、

SDGsの実践活動として、フードサポートの報告がありました。参加した方の感想で、「物価の高騰を受け、食費を削って生活をしている」「経済的に苦しく、育ち盛りの子供たちに満足のいく食事を与えられていないのが現状で、支援はありがたい」と綴られていたことも紹介され、取り組みの必要性を強く感じました。

### 2023年度活動方針

2023年度活動方針は、

「誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりへの挑戦」をテーマに、地域活動や経営改善、職場づくりやSDGs実施計画に関する7つの重点課題と、それらを実現するために生協全体と、事業所ごとに活動方針案が示されました。前年度の振り返りと今年度の課題への方針案を細かく事業所ごとにまとめられていたので、具体的に知ることができました。

透析室 師長 兼城春菜

## 健康づくり学会の報告

4月15日に第12回健康づくり学会で「フレイル予防リーダー養成講座」について発表させて頂きました。2019年からフレイル予防推進会議をおこない、2022年度から実際に講座をはじめ、54人のリーダーを認定しました。これまでの経緯と養成講座の様子、更に、リーダーによる

の様子も報告させて頂きました。発表するにあたり、改めて振り返ったり数値化したりすることで、新たな問題点や展開などもみえてきましたので、とても良かったです。同じ分散会の発表でも健康チャレンジ、まちづくり

療生協の様々な取り組みも聞けて、参考になるものがたくさんありました。



班会でのフレイルチェックもおこなったので、そちら

に在る常勤PT、離職者ゼロを目指したコミュニケーション企画など、全国の医

沖縄でも良いところは参考にして、地域・職員の健康づくりに役立てたいと思います。

ティサービス美里第2

理学療法士 大湾翔太