

怒りと上手に付き合うために

市民講座 「家族にイライラするあなたへ」

☎ 高齢者支援課 ☎ 内線2624

日常生活の中でついイライラしてしまうことはありませんか。友人関係や社会、自分自身などイライラの原因はさまざまですが、特に家族に対しては感情のコントロールが難しくなりがちです。怒り自体は大切な感情の一つですが、感情的になることで疲れたり、自己嫌悪に悩んだりするのはつらいものです。こうしたイライラに振り回されないよう、まずは「怒り」について学び、怒りと上手に付き合うためのコツを紹介します。

☎ 2月24日(土)午後2時～4時 人 在勤を含む市民100人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

講 日本医科大学医療心理学教室講師で臨床心理士の櫻村正美さん

申 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎ 76-4500へ(先着制)

政治教養講座

「2018年どうなる政局」手話

☎ 市選挙管理委員会事務局 ☎ 内線3033

政治意識の向上を図り、選挙の意義について理解を深めていただくための講演会を開催します。今回は報道の第一線で活躍する新聞記者を講師に迎え、国内政局や国際情勢を身近な問題として分かりやすく解説します。

☎ 市選挙管理委員会、三鷹市明るい選挙推進協議会、東京都選挙管理委員会

☎ 2月25日(日)午後1時30分～3時30分

人 在学・在勤を含む市民120人 所 三鷹駅前コミュニティセンター

講 読売新聞政治部の十郎浩史さん

申 2月5日(月)～23日(金)に必要事項(11面参照)を市選挙管理委員会事務局 ☎ 内線3033・☎ 48-2940へ(先着制)

認知症サポーターのためのフォローアップ講座

「暮らしやすいまち」を目指す、はじめの一步を踏み出しましょう!

☎ 高齢者支援課 ☎ 内線2622へ(先着制)

認知症は誰でもかかる可能性のある脳の病気です。認知症になると何もできなくなると思われがちですが、周囲の理解やちょっとした支えがあれば、住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができます。「認知症サポーター養成講座」を修了した方を対象としたフォローアップ講座では、認知症の方の生きづらさや生活の知恵などを学び、認知症を自分のこととして考えます。

☎ 3月3日(土)午後2時～4時

人 認知症サポーターの方100人

所 三鷹駅前コミュニティセンター

講 のぞみメモリークリニック看護師の水谷佳子さん

物 筆記用具、認知症サポーターであることが分かるもの(オレンジリング、テキストなど)

◆あなたも認知症サポーターになりませんか

認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者です。市では、認知症になっても安心して暮らせる地域をつくるため、認知症サポーターの養成に取り組んでいます。年に数回開催する養成講座のほか、無料で講師を派遣する出前講座を実施しています。※市の認知症サポーター養成講座受講者数8,018人(1月31日現在)。

◇「認知症サポーター養成出前講座」を受講してサポーターになろう

出前講座では、講師が希望の場所に伺い、認知症の正しい理解や認知症の方への接し方など、1～2時間程度の講義を行います。地域の仲間やグループ(10人程度)で、気軽にお申し込みください。受講者には、サポーターの印となるブレスレット「オレンジリング」(写真)を差し上げます。



オレンジリング

市民健康講座

「『たばこ』と『がん』のウソ? ホント」

☎ 健康推進課 ☎ 内線4224

市では、地域のみなさんの生活習慣病・介護予防、健康維持増進のため、年間を通じて、市民健康講座を開催しています。今回のテーマは「たばこ」と「がん」。これまでの研究から、たばこは肺がんをはじめとするさまざまながんの原因となることが明らかになっており、がんになった人のうち、男性30%、女性5%はたばこが原因だと考えられています。たばこががんの関係について、正しく理解しましょう。

本数が少なければ大丈夫?



自分は吸っていないから大丈夫?

☎ 3月13日(火)午後2時～3時30分

人 在勤を含む市民40人

所 総合保健センター

講 全国禁煙推進協議会事務局長の宮崎恭一さん

☎ 2月5日(月)午前9時から直接または電話、ファクスで必要事項(11面参照)を同課(元気創造プラザ2階) ☎ 内線4224・☎ 46-4827へ(先着制)

介護予防事業

出前講座「お口と栄養のお話」

— 歯科衛生士と管理栄養士がみなさんの元へ伺います

☎ 健康推進課 ☎ 内線4222

地域の集まりや勉強会、サークル活動の研修会などに無料で講師を派遣し、お口の健康と栄養についてのお話をします。これからは生き生きとした生活を続けるためには、元気なうちからの介護予防の取り組みが大切です。ぜひご利用ください。

主な内容

- ・むせや口の渇き、誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ・健口(けんこう)体操の紹介
- ・低栄養を予防するための栄養バランスの取り方
- ・高齢の方が特に気を付けたい水分補給のポイント など

☎ 平日午前10時～午後3時の間で30分～1時間30分程度

人 65歳以上の市民10人以上で構成される団体

申 希望日時(第3希望まで)・希望会場・団体名・代表者の必要事項(11面参照)・参加予定人数を同課 ☎ 内線4222・☎ 46-4827へ

※会場は各団体で確保してください。



健康コラム

インプラント治療について

近年、テレビや雑誌などでよく耳にするようになった「インプラント治療」。

インプラント治療とは、顎の骨の中にチタン製の小さなねじのような形状のインプラント体を埋め込み、その上に人工の歯を固定する治療法です。

従来からの治療法である入れ歯やブリッジでは、歯茎より上の歯冠の部分は再現できても、歯根を再現することはできませんでしたが、インプラント治療では、人工の歯根によって歯根まで再現し、見た目と機能の両面において、天然歯に近い状態を再現します。

失ってしまった歯を補うには、インプラントのほか、取り外し可能な入れ歯、歯のない部分の両サイドの歯を削り、3本が繋がった固定式の歯を入れるブリッジという方法があります。それぞれの治療法には、下表のようなメリット、デメリットがありますので、どの治療方法を選択するかは、歯科医師に相談し、説明をよく聞いて慎重に決めるようにしましょう。

☎ 三鷹市歯科医師会 ☎ 45-2715

	メリット	デメリット
インプラント	<ul style="list-style-type: none"> ・咀嚼(そしゃく)能率が天然歯と同様 ・違和感が少ない ・審美性が高い ・ほかの歯に負担をかけない ・歯を削らずに済む 	<ul style="list-style-type: none"> ・治療費が高額 ・外科手術の必要がある ・治療期間が長くなる ・全身状態によってはできないことがある
入れ歯	<ul style="list-style-type: none"> ・保険で治療が可能 ・大きい欠損にも対応できる ・歯を削る量が少ない 	<ul style="list-style-type: none"> ・違和感がある ・咀嚼能率が低い ・入れ歯が合わない痛みがあったり、外れたりする
ブリッジ	<ul style="list-style-type: none"> ・保険で治療が可能 ・違和感が少ない ・咀嚼能率が高い 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯を削る量が多い ・支える歯に負担がかかる ・1カ所に不具合が生じるとブリッジ全部を外す必要がある