



♪音楽で、こころも体も元気になるでしょう!



2月13日、高齢者教室の方を対象に、NPO法人青森音楽療法研究会・佐々木純子先生を講師に、音楽を使って体をうごかしたり、歌を歌ったりしました。最近、お茶を飲むときやお味噌汁を飲むときむせたりしていませんか? 思い当たる方は、「あ・い・う・え・お」+笑いで声をだしてみよう。毎日、少しずつおこなうことで、表情も明るくなるのももちろん、「食べこぼし」や「むせ」

が少なくなってきました。こんな、素敵な歌も一緒に歌ってみました。みなさんにも紹介します。 **幸せのワルツ** (～星影のワルツの替え歌～) 一度限りの人生だ 大事にしようよ この命 みんなで幸せのワルツを唄おう この世に生まれた幸せを この世に生まれた幸せを 明るく楽しく生きようよ

2 悲しいときは共に泣き うれしいときは分け合って みんなで幸せのワルツを唄おう

仲良くいこうよ人生は 仲良くいこうよ人生は ひとりぼっちじゃ生きられぬ この歌詞はある福祉施設の方が利用者の方と一緒につくられたそうです。

楽しいこと・嫌なことがあるかもしれないですが、どうぞそんな時は一人で悩まず誰かに相談してください。いい方法が見つかるかもしれませんよ。

自分の口の中も大切に

良く咬むことはなぜ大切なのでしょう? ◆咬筋を使い、あごの発育を助け、脳の働きを活発にする。 ◆歯が抜けると脳への神経伝達量が減少する(記憶力低下)。 ◆唾液の分泌を促す……消化を助け、抗菌作用により食中毒などを回避してくれます。 自浄作用。 ◆インスリンの分泌が活発になる。食後血中コレステロール値が上がりにくい。体内脂肪

分解酵素活性が高まる。 ◆食事の色彩や食感を味わい、脳に働きかける。満腹感が得られ食べ過ぎない。 それと同じく、禁煙することも大切です。

たかが、口の中と思わずに、今一度見直してみてください。 また、三度の食事と一緒に歯みがきも忘れずにしましょう。

がん検診も受けましょう!!

青森県の死因で多いのは、がんによるものがほとんどです。中泊町も同様です。

がんは予防できない病気でも、治療できない病気でもありません。がんは、自覚症状がないままに進行することが多い病気です。進行すると血管やリンパ管を通じてほかの臓器に移り増殖していきます。これが「がんの転移」です。

がんを未然に防止するには、症状がなくても定期的な検診を受けることです。そして、早期にがんを発見し、治療することが大切です。

中泊町でもがんによる死亡が多い傾向にあります。1年に1度は、特定健診とがん検診を受

けましょう。 今日からでも、出来ることがあります。ほんの少し生活習慣を見直してみませんか?

がんを防ぐための8か条

- ◆禁煙: たばこを吸わない人もできるだけ受動喫煙を避ける
- ◆適度な飲酒: 日本酒換算で1日1合、ビールで中ビン1本程度以内
- ◆野菜・果物を1日400グラム: 野菜は毎食摂るように、ただし漬物は入りませんよ!
- ◆塩分摂取は最小限に: 食塩は1日10g未満、塩辛などの高塩分食品は週1回以内に
- ◆運動の継続: 毎日合計60分程度の歩行など適度な運動を習慣に
- ◆体重の維持
- ◆熱い飲食物は冷ましてから
- ◆肝炎ウイルス感染に注意

