

代表的なストレス病

うつ病とは

文字どおり、ゆううつな気分が長く続き、身体のあちこちに不調が現れるのが「うつ病」です。症状が軽い場合は、周りの人に理解されず「単なる甘え」と誤解を受けたり、本人も病気であることを自覚できずに「仕事ができなくなった。生きていても仕方がない」等考え初め、自殺を図る場合もあります。適切な処置をすれば必ず治る病気ですので正しい知識を持って予防をしましょう。

【こんな兆候・症状が出たら早めに対策を】

うつ病の特徴的な症状です。こんな症状等が1週間以上続いたときは、十分な休養をとる、ひとりで抱え込まずに専門医に相談するなど、早めの対応を。

気分の落ち込み

- なんだかゆううつで元気がでない
- すぐ涙を流して泣いてしまう
- 何ごとにもよくよ考え込んでしまう
- いつもイライラしている
- 常に不安や心配ごとについて考えている

意欲や思考力の低下

- 人に会いたくない、一人でいたい
- 集中力、決断力がなくなる
- 注意力が散漫になって仕事があまくこなせない
- 何に対しても感心や興味を持てない
- 何をするのも面倒

からだの変調

- 夜ぐっすり眠れない
- 意欲が出ない、胃の調子が悪い
- だるい、頭が重い、目まいがする
- 手足がしびれる、ひや汗が出る
- トイレが近くなる、性欲が減退する

こころの健康相談 【予約制】

1人1時間程度、心理相談員が秘密厳守で個別相談を行います。

◆日時 6月8日(火)、7月13日(火) 午前9時～午後1時
6月22日(火)、7月27日(火) 午後1時～5時

◆場所 保健センター ◆申込み 健康推進課 ☎23-6141

前期 痴呆予防教室開催

関わり方が
ポイントです

痴呆は高齢者だけの問題ではありません。痴呆について正しい理解を持つことや、関わり方を知っていると痴呆予防に多いに役立ちます。ご家庭で、地域で痴呆予防に取り組んでみませんか。各会場にお気軽にお出かけください。

参加費 無 料

問合せ グレイスフル岡谷 (☎21-7321) 介護福祉課 (内線1255)

日 時	場 所	テ ー マ (内容)
6月12日(土) 午後1時30分 ～3時	下浜区民センター	ご飯を食べてない…『物忘れ』 ～単なる物忘れ、痴呆の物忘れその違いに要注意～
6月26日(土) 午後7時～ 8時30分	グレイスフル岡谷	ウンチを触ってしまう…『排泄』 ～大便・小便 トイレのトラブルは本当に困ります～
7月10日(土) 午後1時30分 ～3時	下浜区民センター	財布がない、盗まれた…『被害妄想』 ～身近な人程対応が大変。周囲の理解が必要です～
7月24日(土) 午後7時～ 8時30分	グレイスフル岡谷	家の中、外をウロウロしてしまう…『徘徊』 ～目が離せないけど本人にも理由がある？～

介護者のための 腰痛予防教室

日 時 6月8日(火)
午後6時～7時30分

講 師 湖畔病院理学療法士
松山 徹先生

介護予防教室 「上手なくつと杖の選び方」

日 時 6月18日(金)
午後2時～3時

場 所 いずれも諏訪湖ハイツ

参加費 無 料

問合せ ウェルハートおかや
在宅介護支援センター
(☎28-0778)

健康 ひと目メモ

No.320

義歯(入れ歯)を 正しく使い、 美味しく 食べましょり

口腔内には親知らずを除いて全部で28本の歯があります。一生その歯で食べていくことが出来れば幸せなのですが、不幸にして何本か歯を失ってしまった場合は義歯(入れ歯)を入れることとなります。

義歯を入れる一番の目的は「食べるため」です。自分の歯を失うことにより減少した噛む能力を補うために入れ歯を使います。しかし、歯科医院で新しく作ったばかりの義歯がすぐ自分の歯のように使えるわけではありません。義歯は患者さんの口に合せて精巧に作られています。何ぶんにも作り物であるため、使い始めてからの歯科医院での調整と患者さん自身の練習と慣れが必要不可欠です。

初めて義歯を入れた日は、今まで何もなかった口の中に異物が入るので違和感がありますし、すぐはやくしたくなります。しかしなるべく頑張ってみて下さい。

使ってみて痛みを感じた場合は出来るだけ早めに歯科医院へ行き、適切な調整を受けてください。痛みを我慢していると、症状がひどくなり一回の受診では良くなるということもあります。

また痛みとは別に話しにくい、口の中がいつぱいになった感じがする、歯が締め付けられる感じがする、味覚に対して鈍感になる、気持ちが悪く等の症状が出ることもありますが、これらは一日、二日、三日と使ってみる間に徐々に慣れてきます。

食事に関しては、義歯を入れた後すぐに何でも噛めるわけではありません。まず食べやすい物(軟

らかい物、小さい物)から食べましょう。出来るだけゆっくり両方の奥歯で噛むようにしてください。そして食事の後は義歯を洗い、残っている歯を歯磨きしてください。発音に関しては、義歯を入れたばかりの頃は話しにくいことが多いですが、新聞や本などを声を出して読む練習をして慣らしていきましょう。

義歯は、入れてからが非常に大事です。何か気になる所が出てきたら、早めに歯科医院を受診しましょう。また自分で義歯を削った

り、ばねを曲げたりしないようにしてください。変形して使えなくなる場合があります。

口の中は常に変化していますので半年から一年に一回は歯科医院へ行き、定期検診を受けましょう。義歯は慣れてくると、体の一部になります。義歯を正しく使い、美味しく食べ、健康的な毎日を通しましょう。

(岡谷下諏訪歯科医師会
広報部 栗田和弘)

6月の休日緊急当番医・薬局

6 (日)	山崎(内科)医院 東銀座1 ☎22-3287	川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103
13 (日)	今井内科胃腸科クリニック 今井 ☎24-8688	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125
20 (日)	山田外科医院 東銀座1 ☎22-2382	一二三堂薬局 幸町2 ☎22-2915
27 (日)	林(内科)クリニック 山下町2 ☎23-1135	南信堂薬局 中央町3 ☎22-2955

※緊急時の医療問合せ…休日・夜間緊急医案内サービス

☎フリーダイヤル0120-890-422

受付は原則として午前9時～正午です。

6月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 6日(日)…ホワイト歯科医院 (長地小萩3・☎28-2635)
- 13日(日)…溝口歯科診療所 (下諏訪町菅野町・☎27-3838)
- 20日(日)…アポロ歯科医院 (東銀座2・☎23-8100)
- 27日(日)…三井歯科医院 (神明町3・☎23-8427)

※診療は午前中のみ。保険証・老人手帳を必ずお持ちください。

保健センター

6月の保健日程

健康推進課
(内線1191)

■乳幼児健康診査

区分	期 日		該当児
3～4か月児	16日(水)	23日(水)	16年2月生まれ
9～10か月児	15日(火)	22日(火)	15年8月生まれ

- ▷受 付…午後1時～2時
- ▷地区割…15、16日は今井、小井川、長地地区
22、23日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

■すくすく学級〈離乳食の教室〉

〈前期〉

- ▷日 時…25日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成16年1月～2月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル、エプロン、三角巾きん

■パパ・ママ教室 (参加目安一妊娠5～7か月位)

〈2回目〉

- ▷日 時…25日(金) 午後7時～9時
- ▷内 容…お父さんの妊婦体験、夫婦でできる妊婦体験など
- ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、
テキスト(初回参加者は当日お渡しします)

■健康相談 (一般の方を対象)

▷日 時…21日(月) 午前9時～11時30分

■歯科相談 (一般の方を対象)

▷日 時…28日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談

▷日 時…21日(月) 28日(月) ◎28日は母乳相談あり
午前9時30分～11時

まちの保健室

◇諏訪湖ハイツ (健康相談)

日 時…14日(月) 午前9時30分～正午
場 所…1階ロビー

◇ロマネット (健康相談)

日 時…18日(金)
午後1時～3時30分
場 所…2階休憩室



回	日 時	内 容	持 ち 物
1	6月30日(水) 午前10時～ 正午	＝健康についての話＝ 「ザ☆ヘルスチェック！」 ・あなたの健脚度はどれくらい？ ・レクリエーション	運動のできる格好 筆記用具 ペットボトル (2ℓ) 1本 牛乳パック1本
2	7月7日(水) 午前10時～ 午後0時30分	＝栄養の話と調理実習＝ 「塩分とからだのしくみ」 ・尿中塩分測定について 「からだと脳の若さを保つバランス食」	実習材料費 400円 エプロン、三角巾
3	7月14日(水) 午前10時～ 正午	＝運動＝ 「無理なく筋力アップ」 「ストレッチで元気なからだをつくろう！」 ～講師：運動指導士 深沢由子先生～	運動のできる格好 手ぬぐい2本 (手ぬぐいのない方 はタオルでもOK)
4	7月21日(水) 午前10時～ 午後0時30分	＝栄養の話と調理実習＝ 「あなたの塩分どれくらい？」 ・尿中塩分測定結果説明 ・みそ汁塩分測定 「適塩でもおいしく食べよう食」	実習材料費 400円 エプロン、三角巾 <small>きん</small> ご家庭のお味噌汁
5	7月28日(水) 午前10時～ 正午	＝まとめ＝ 「ザ☆ヘルスチェック！」 ・あなたの健脚度に変化は…？ 「口から始まる <small>けんこう</small> 健口体操」 「レクリエーションで痴呆予防！」	運動のできる格好 筆記用具

申込期限 6月22日(火)まで

場 所 保健センター
定 員 25名

60～70歳の方を対象に、健康教室を開催します。
全5回の講座ですが、運動はもちろん、歯のことや調理実習等、他
では体験できないような内容を盛りだくさんに用意しています。
自分の生活・健康状態について考える良い機会にしてみませんか？

はつらつ ライフ講座

◆問合せ・申込み
健康推進課
(内線1191)

6月の相談

岡谷市役所 ☎23-4811

相談事項	日 時	場 所	相談事項	日 時	場 所
消費生活相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	環境安全課	教育相談 (専門カウンセラー) 〔予約制〕	17日(木)、18日(金) 午前9時～午後5時 〔申込〕教育相談室	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
無料法律相談 〔予約制〕	15日(火)午後1時～5時 ※7月分予約:6/16～受付開始	環境安全課	中小企業 経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	テクノプラザおかや ☎21-7000
行政相談	9日(水)午後2時～5時	湊支所	発 明 相 談	10日(木) 午後1時～4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
保健福祉総合相談 〔心配ごと相談〕	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	福祉相談室	内 職 相 談	15日(火) 午前10時～午後3時	諏訪湖ハイツ ☎57-2922
ふれあい おしゃべり電話	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	社会福祉協議会 ☎24-2121	高年齢者 職業相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	庁舎内同相談室 直通☎22-2687
家庭介護相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	社会福祉協議会 ☎24-2121	農地相談 〔予約制〕	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	農業委員会室
家庭・児童 母子相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	児童福祉課	在宅介護支援 センター	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	市立岡谷病院 ☎23-8700 ウェルハートおかや ☎28-0778
ことばの相談	月曜日 午前9時30分～午後2時30分	児童福祉課 (ことばの教室)	こころの健康相談 〔予約制〕	8日(火)午前9時～午後1時 22日(火)午後1時～5時	健康推進課 ☎23-6141
障害者相談	木曜日 午後1時30分～3時30分	諏訪湖ハイツ 身障者相談室 ☎24-2433			
教 育 相 談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 小・中・高校生、青年の悩みも相談	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206			
女性のための 相 談	24日(木) 午前10時～午後3時 〔申込〕生涯学習企画課	イルフプラザ カルチャーセンター			

6月の水道修理当番店

日	当 番 店	電 話	日	当 番 店	電 話
1	信和設備	22-3302	16	旭設備	23-3764
2	〃	〃	17	丸竹下島商店	22-2406
3	上條電設工業	23-5330	18	〃	〃
4	〃	〃	19	浜パイピング	23-6885
5	信和設備	22-3302	20	旭設備	23-3764
6	上條電設工業	23-5330	21	十和設備	24-0182
7	林鉄工設備	23-3197	22	〃	〃
8	〃	〃	23	藤森水道	27-7289
9	オスガ設備	27-6622	24	〃	〃
10	〃	〃	25	シンニチ設備	22-1365
11	浜パイピング	23-6885	26	丸竹下島商店	22-2406
12	林鉄工設備	23-3197	27	十和設備	24-0182
13	オスガ設備	27-6622	28	シンニチ設備	22-1365
14	浜パイピング	23-6885	29	ミヤサカ管工	22-9615
15	旭設備	23-3764	30	〃	〃

土・日・祭日を除き、水道事業協同組合事務局でも受け付けます
受付時間…午前9時～午後4時 ☎23-8511

介護保険Q&A



(質問)

要介護認定の有効期間中にほかの市町村に引越する場合、要介護度はどうなるのですか？



(回答)

要介護度や有効期間は前市町村から引き継がれます。認定の有効期間内に、引越し等で保険者が変わる場合は、転出前の市町村担当課において認定を証明する書面(介護保険受給資格証明書)の交付を受け、転入日から14日以内に転入先市町村の担当課に、その書面を添えて申請をしてください。なお、諏訪圏域6市町村内での移動は諏訪広域連合が保険者となり介護保険を運営しているため手続きは不要です。詳しくは介護保険課までご連絡ください。

次回の介護保険証交付説明会

日時：6月9日(水)午前10時～
場所：保健センター研修室

問合せ 介護福祉課 (内線1284)
諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161