

義歯(入れ歯)を正しく使い、おいしく食べましょう



口腔内には親しらずを除いて、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でき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には義歯(入れ歯)を入れることになります。

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「かむ力」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わせて精巧に作られてはいますが、なにぶんにも作りもののため、使い始めてから、さらに歯科医院での調整と患者さん自身の練習と慣れが不可欠です。

歯科医院での調整は、歯科医師に任せればよいですが、患者さん自身の練習と慣れには患者さん本人の努力が必要となってきます。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、すぐ外したくなります。しかしなるべくがんばって1日使ってみてください。

使ってみて痛みを感じた場合は、できるだけ早めに歯科医院を受診し、適切な調整を受けてください。痛みをがまんしていると、症状がひどくなり1回の受診では良くならないこともあります。

また痛みとは別に話しにくい、口のなかがいっぱいに

なった感じがする、歯が締めつけられる感じがする、味覚が鈍感になる、気持ちが悪いなどの症状が出ることもあります。これらは1日、2日、3日と使っていく間に徐々に慣れてきます。

食事に関しては、義歯を入れてすぐに何でもかめるわけではありません。まず食べやすいもの(軟らかいもの、小さいもの)から食べましょう。できるだけゆっくり、両方の奥歯でかむようにしてください。そして食事の後には義歯を洗い、残っている歯を歯磨きしてください。

発音に関しては、義歯を入れてしばらく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切です。気になることが出てきたら、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ことがあります。

口のなかは常に変化していますので半年から1年に1回は歯科医院を受診し、定期健診を受けましょう。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、おいしく食べ、健康な毎日を過ごしましょう。



問合せ●健康推進課(内線1182)

がん検診を受けましょう

春に「がん検診等日程表」をお配りしましたが、受診にお役立っていただいていますか?

病気の早期発見や健康の保持増進のため、1年に1度は、各種がん検診や後期高齢者健康診査などの健診を受けましょう。

問合せ●健康推進課(内線1183)

発達が気になる子への対応 家族の心理と周囲の対応について

「本田先生から、もっとはなしを聞きたい…」 そうした声にお応えして第2弾を開催します。今回は、生きづらさを抱えた子どもさんのご家族が陥りがちな心理状態や悩みを、どう解消すればよいのかうかがえます。ほんの少し考え方を変えるだけで明るく生きられる、そんな知恵が満載です。

日時…9月28日(日) 午後1時30分～(1時開場) 場所…市役所9階 大会議室

講師…信州大学医学部附属病院 子どものこころ診療部

診療教授 本田 秀夫さん(医師)

※託児を希望する人は9月19日(金)

までに申し込んでください。

託児あり

入場無料



申込み・問合せ●子ども課(内線1265)

いつまでも元気な身体を維持しましょう!! 岡谷市民病院 第1回健康教室 防ごう!! 筋力低下!!! ~ロコモティブシンドロームの予防策~

参加無料
申込み不要



日時…9月10日(水) 午後1時～3時

場所…市立岡谷病院 4階 講堂

持ち物…筆記用具・運動のできる服装と靴

- ロコモティブシンドロームとは? ロコモチェック!
- 筋力up、骨量upの食事について
- 筋力維持運動(ロコトレ)
- 骨密度測定
(希望者は正午から受付順で行います)

問合せ●岡谷市民病院 ☎23-8000 (内線2074)

ビデオ作品上映会と映像撮影機器の移り変わり

入場無料
申込み不要



「岡谷映像サークル」のビデオ作品上映会を今年も開催します。自由な映像視点で制作した「ビデオ上映会」と併せて、アナログからデジタルへと進化してきた映像撮影機器の変遷を展示します。あなたのお手持ちの機材は、どの時代のものでしょうか？ぜひご来場ください。

日時…9月7日(日)

午後2時～4時30分

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

●映像撮影機器の移り変わりの展示…午後2時～4時30分

●ビデオ撮影・編集の相談…午後2時～2時30分

●自主映像作品の上映…午後2時30分～4時30分

【自主作品の上映プログラム】

1. 有賀 清「わんぱく相撲 上社場所」14分
子どもたちの元気な取組、上諏訪場所を紹介
2. 桜井孫十「天然の美」6分
信州の冬に現れる厳しくも美しい天然の美
3. 北條栄治「おわら風の盆」8分
富山、八尾の盆踊りに俳句を吟ずる
4. 宮坂治之「シルク残照」15分
日本近代化の一端を担った平野村（岡谷市）の製糸業を思う
5. 牛山公乃「老木桜（おいさくら）」4分
小林一茶、自分の生涯と老木桜とを重ねる
6. 宮坂治之「黒曜石の道」13分
和田峠で発掘される黒曜石の歴史ドキュメント
7. 片庭 博「羅漢のつづやき」8分
川越の喜多院に集まった五百羅漢たちのツイート
8. 柳沢康夫「医聖 永田徳本 一服十八文」27分
戦乱の世を仁の心で生き抜いた、永田徳本の生き様を追う

問合せ●イルフプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

湊公民館 成人学校

幻想的なアンデスの笛『サンポーニャ』入門講座

「サンポーニャ (Zampoña)」は、ケーナと並び、南米アンデスの民族音楽(フォルクローレ)を代表する笛です。十数本の葦の管をイカダのように連結させた不思議なたちをしていて、吹くと幻想的な音色がします。腹式呼吸により、腹筋も鍛えられるので、美容や健康にもよさそう…簡単な曲でアンサンブルを楽しんでみましょう。

開催日…10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日・16日(毎回火曜・全6回)

時間…午前10時～正午 定員…10名(先着順)

対象…楽器を持っていない未経験者で、20歳以上の人
講師…風音ケーナ塾 堀 みゆきさん

受講料…1,200円 ※別途楽器代8,000円が必要です

持ち物…筆記用具 場所…湊公民館学習室

申込み…9月8日(月)～16日(火) 午前9時～午後5時、湊公民館窓口または電話にて受付。定員になり次第締め切ります。楽器の見本は、湊公民館にあります。



申込み・問合せ●湊公民館 ☎22-2300

ロマネット <施設・イベント紹介>

♫ロー風呂「美肌の湯」

温泉ソムリエ 北原美鈴さんに聞きました。

ロマネットの温泉の特徴は、肌にやさしい適度な刺激。皮膚の汚れや古い角質が落ち、肌がツルツルになりますよ。温泉分析書には載らない裏メニュー的効果にも注目!『美人の湯』の隠れた効果が、ロマネットビューティに磨きをかけます。

その① ナトリウム炭酸水素イオン成分によるクレンジング効果が美白肌に導く!!

その② メタケイ酸を多く含んだ泉質で、美肌効果、保湿効果も抜群!!



♫今月のイベント

●敬老の日企画 9月15日(月・祝)
65歳以上の人へ、入浴料より100円(朝風呂時は50円)キャッシュバック!「食事処やまびこ」でのお食事代も、100円キャッシュバック!詳しくは館内ポスターで。

●キッズわくわくプール

日時…9月14日(日)・28日(日)

午前10時～午後6時

浮き輪や水遊びグッズの持ち込みOKです! プールご利用の子どもさん(小学生以下)には、お菓子のつかみ取りもあります。

●ロマネットの日(お客様サービスデー)

期日…9月19日(金)



※9月23日(火・祝)は定休日ですが、正午より営業します。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

山梨学院ともまなび講座(全5回)

平成26年度 基本テーマ

『現代社会のこどもたち』

『心と身体の健やかな発達のために』

参加無料

第3回「子どもの発達障害とどう向き合うか？」

発達障害のある子どもたちが自分の力を発揮していくには、周囲の理解と対応の工夫が必要です。本講座では、子どもたちが笑顔で生活できる環境をどのように整えていけばよいか、身近な大人ができることを考えていきたいと思います。



講師…山梨学院短期大学保育科准教授
遠藤清香さん

日時…9月20日(土) 午後1時30分～3時30分

場所…イルプラザ・カルチャーセンター 多目的ホール

第4回：10月18日(土)「子どもの食をめぐる現状と課題」

第5回：11月15日(土)「子どもを取り巻く環境—子どもの虐待の視点から—」

岡谷あれこれスクール



岡谷市に転入して来たみなさん、戸惑っていることはありませんか?“友だちの輪”を広げ、岡谷をグッと身近なものにする講座が始まります。ぜひご参加ください。前から住んでいるけど、よくわからないという人も歓迎です! 昨年オープンした岡谷美術考古館、リニューアルオープンしたばかりの岡谷蚕糸博物館へも行きます。岡谷市の概要や施設、歴史や文化などを知り、まちへの理解を深めて、不安を解消しましょう!

開催日…9月11日～10月9日 毎週木曜日(全5回)

時間…午前10時～正午

場所…イルプラザ・カルチャーセンター ほか

申込み受付…8月28日(木)～9月10日(水) 午前9時～午後5時、カルチャーセンター窓口または電話にてお申し込みください。

★受講無料(ただし実費として1,000円が必要です)

★託児あり(事前にご予約ください)

申込み・問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8404

9月の 諏訪湖ハイツ



♥新作花火競技大会 施設無料開放!

日時…9月6日(土) 午後6時～9時
コンベンションホール・大会議室・2階バルコニー・前庭を無料開放します。ご家族おそろいでどうぞ。

♥東日本大震災復興チャリティ大浴場半額デー

9月15日(月・祝)の敬老の日は、大浴場入浴料を通常半額とし、当日の入浴料全額を復興支援金として中央共同募金会へ寄付します。おトクに入浴してチャリティにも協力!この半額デーにぜひお越しください。

♥ロビー展示

●諏訪長寿賛助会 写真展
期間…9月1日(月)～15日(月・祝)

●小山文夫 生命のきらめき写真展
期間…9月16日(火)～30日(火)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

●女声コーラスしなの
日時…9月12日(金) 午後1時～1時45分

●ハーモニカを楽しむ会
日時…9月20日(土) 午後1時～2時

●岡谷オカリナの会(オカリナでめぐる世界の旅)
日時…9月27日(土) 午後1時～2時

ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中!

出演希望者は、フロントまでお気軽にご相談ください。



♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(芝庭)

出店多数! リユース品(衣類・日用雑貨・玩具・骨董品・農産物・手作り品など)がバラエティ豊かに大集合!
今月の開催日時…9月21日(日) 午前9時～午後4時

♥諏訪湖ハイツ温泉紹介

家族福祉風呂

車椅子の人も温泉を利用できます。1日4組限定、90分間、予約制です。ご予約、ご相談はフロントまでどうぞ。

温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

身体の衰えを感じる人、衰えることなく現状を維持したいと考えている人。そんな人のための運動教室です。優しく、のんびり身体を動かしてみませんか。



●HASセンターいきいき運動教室

「カンタン! 膝痛防止・改善体操♪」

日時…9月16日(火) 午後7時～8時

●温泉リハビリ友の会 会員募集中

仲間と一緒に「健康づくり」をしませんか?

♥ランニングステーション

(女性限定)

諏訪湖周辺での、運動やランニングの着替えにご利用ください。



問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290