

ACTIVE アクティブ シニアライフ!!



さ さ き まさひこ
佐々木 正彦 さん(83歳)
ち ほ
千穂 さん(81歳) ご夫妻

市では、生涯に渡って自分の歯でものを噛むことにより健康を保つことを目的とした「8020 運動」を推進し、80 歳以上で自分の歯を 20 本以上保持している人を表彰しています。今回、夫婦で「8020 表彰」を受けた、西原 2 丁目の佐々木正彦さん・千穂さんにお話を伺いました。

夫の正彦さんは、元・自衛官。「職業柄、若いころから体を動かす習慣がついていた」とのことで、自衛隊の業務とし

ての訓練のほか、業務外でも同僚と多くのスポーツを体験したそうです。現在でも硬式テニスと卓球をそれぞれ週 2 回楽しんでるそうです。

妻の千穂さんは、子どものころから学び、「生涯の生きがい」と話す、着付けと日本舞踊の教室を主宰。日々生徒に教える中で、体を動かすことが日常生活に組み込まれて、健康が維持されているとのこと。

お二人が健康維持のために意識して実践することは、「自分の健康は自分で守る」こと。テレビで健康に関する情報が放送されると早速試したり、毎日の血圧測定やラジオ体操、定期的な健診・歯科検診の受診など、夫婦で積極的な健康維持に取り組んでいらっしゃいます。

今回の 8020 表彰にあたって、「丈夫に産んでくれた親や、これまで出会った皆さんに感謝します」と話すお二人から、歯の健康維持のために取り組んでいることとして、4 つのことを紹介していただきました。

○良く噛んで食べる

特に、繊維質が豊富な野菜類を意識して食べることで、噛む回数が増えて歯の健康も維持される。

○歯磨きに気を遣う

毎食後の歯磨きにおいて、歯間ブラシや電動歯ブラシなどを適切に活用することも、歯の健康維持に効果的。

○「かかりつけ歯科医」を持つ

「かかりつけ歯科医」による定期的な歯科検診で、専門的な視点から歯と口の健康を管理。

○継続する

歯や口を含めて、健康維持に役立つことは、その場限りではなく継続して取り組むことが重要。

11月・12月 休日救急当番医・歯科休日急患在宅医



鹿屋市医師会		診療時間 8:30 ~ 18:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
11月 13日	④ 中塩医院	西原 1 丁目	43-2489
	① やのファミリークリニック	寿 4 丁目	43-6248
	⑧ 恒心会おぐら病院	笠之原町	44-7171
20日	⑤ 池田病院	下祓川町	43-3434
	① おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	⑧ そえじまクリニック	旭原町	41-6800
23日	④ 中原クリニック	横山町	48-2011
	① えとう小児科	札元 2 丁目	40-3700
	⑧ 徳田脳神経外科病院	打馬 1 丁目	44-1119
27日	④ 伊東クリニック	札元 2 丁目	43-3500
	① こだま小児科	笠之原町	41-5111
	⑧ 小林クリニック	上谷町	41-0700
12月 4日	④ 長崎内科	笠之原町	43-2195
	① おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	⑧ 鮫島整形外科病院	寿 1 丁目	43-2535
11日	④ 浜崎クリニック	向江町	43-3305
	① まつだこどもクリニック	西原 2 丁目	52-0507
	⑧ 大隅鹿屋病院	新川町	40-1111

肝属東部医師会		診療時間 9:00 ~ 17:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
11月 13日	春陽会中央病院	肝付町新富	65-1170
	花田整形外科・リウマチ科医院	串良町有里	63-1379
20日	山内クリニック	肝付町前田	65-8181
	黎明脳神経外科医院	串良町上小原	63-7878
27日	ルミコ医療ステーション	肝付町新富	65-0921
	児玉医院	東串良町川東	63-8522
12月 4日	吉川医院	肝付町前田	65-2022
	岩重医院	東串良町川東	63-8514
11日	小浜クリニック	吾平町上名	58-6025
	山路医院	東串良町池之原	63-2134

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
11月 13日	安楽歯科	寿 5 丁目	44-2220
20日	貴島歯科医院	札元 1 丁目	44-5000
23日	けいこ歯科	寿 4 丁目	40-0418
27日	近藤歯科医院	西原 4 丁目	44-5373
12月 4日	さかもと歯科クリニック	寿 8 丁目	44-2003
11日	重久歯科医院	向江町	42-4470

◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス

☎ 0994-43-0119

平日/午後 5 時から夜間救急当番医を案内
※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。
休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は、変更になることがあります。各医療機関にご確認のうえ受診してください。

※休日救急当番医の診療は、急病に対する処置ですので、翌日はかかりつけの医師などの診療を受けてください。

原則として、投薬期間は通常 1 日分とします。