



自治会だより 地域の絆

第10回

●問い合わせ 協働推進係

魅力あふれる遠賀町の自治会活動から、皆さんが思わず「いいね！」と言いたくなる素敵なニュースをお知らせします。

85年の伝統 遠賀川区

世帯数	276世帯
自治会加入率	72.4%
高齢化率	33.7%

遠賀川区は今から85年前の昭和7年に、今古賀区から分区した44戸で誕生しました。昭和40～50年代は駅に近いという利便性から戸数は300戸以上、人口は1,000人を超えていましたが現在は減少傾向です。それでも、夏の盆踊りには大勢の人が集まり、先祖供養の祭りに引き続き、ガラポン抽選会を行い、大賑わいとなります。1月は、新川公園に正月のしめ飾りを持ちより「どんど焼き」を行います。遠賀川保育園の園児も参加し、神社総代による祝詞の後、火入れを行い、1年間の無病息災を願います。100人を超える園児たちが公園の縁石に腰掛け、婦人会と福祉ネットワーク委員が作った「ぜんざい」を一斉にごちそうになります。他にも、福祉ネットワーク活動も盛んで、高齢者の笑顔が絶えない地区です。



園児も楽しみ「どんど焼き」

地域の絆 芙蓉区

世帯数	254世帯
自治会加入率	79.8%
高齢化率	35.0%

芙蓉区は、約40年前、虫生津に「芙蓉団地」という名称で造成された団地です。区では、毎年8月に「盆踊り大会」を行っていますが、高齢化が進み、負担軽減を図る必要がありました。そこで3年前から、これまでの「屋外広場・やぐら・ちょうちん」という形から、「公民館内でコンパクト」な形での実施に切り替えました。準備や撤収が屋外での実施とは比べ物にならないほど容易になり、さらに、会場が狭いため、人と人の距離が近くなって会話が弾み、屋外の実施とはまた一味違った一体感のある盆踊り大会になっています。大会のイベントでは「すいか割り」に見立てた「風船割りゲーム」なども開催し、毎年盛り上がっています。



風船割りゲームは大盛り上がり

健康ニ辞典

Health Dictionary

●問い合わせ 健康対策係

口の中だけじゃない！ご存知ですか？ とっても怖い歯周病



歯周病は30代の7割、40歳以上では8割がかかっているといわれる病気で、歯を失う大きな原因です。しかしそれ以上に全身に及ぼす影響が大きい病気でもあります。

栓を起こしやすくし、動脈硬化を進行させると指摘されています。なんと歯周病の人はそうでない人の2.8倍脳梗塞になりやすいといわれているのです。

●歯周病とは
口の中にある複数の細菌による感染症です。原因となる細菌は、酸素を嫌うものが多くのが特徴で、酸素の届かない歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の溝で増殖し、炎症を起こします。初めは歯肉が腫れた状態ですが、進行すると歯を支える骨が溶けて歯が抜け落ちてしまいます。

また、歯周病菌がインスリンを効きにくくする物質を出すため、血糖コントロールを妨げ、糖尿病を悪化させることもあり、歯周病の治療をすると、血糖値が落ち着くこともあります。反対に、糖尿病があると免疫力が低下し、歯周病も治りにくくなり、互いに悪循環を及ぼします。

●歯周病のリスクがある人

●歯周病予防

- ・ 柔らかいものや甘いものをよく食べる(歯垢がつきやすくなる)
- ・ 歯並びが悪い(磨き残しが多くなりがち)
- ・ タバコを吸う(ニコチンで歯肉の血流が悪くなる)
- ・ 太っている(内臓脂肪が多いと、炎症を促進する物質が出る)

- ・ 歯を繁殖させないために、歯石や歯垢を落とすことが大事です。
- ・ 歯だけでなく、歯と歯ぐきの境もきちんと歯ブラシを当て、汚れを除去しましょう。歯を1本ずつ磨くつもりで歯ブラシを小刻みに振動させるように動かすのがコツです。歯ブラシ交換の目安は1カ月に1回です。
- ・ 歯と歯の間は、正しくブラッシングしていても、毛先が届きません。デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。

●歯周病を放置しておく
歯肉の炎症により、細菌が血管を通じて全身に影響を及ぼすことがあります。血管内で増殖すると、毒素や炎症を引き起こす物質が血

・ 歯科医院で半年に1回程度、歯石除去や検診などの予防処置をしましょう。