

### 塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「かかりつけ医のことば」

問い合わせ/〒329-1312 さくら市桜野1319-3 さくら市氏家保健センター内 塩谷郡市医師会

#### 第28回「人の心に贈り物を残す」

7月10日、宇都宮市で「第10回がん哲学外来市民学会栃木大会」が開催された。この学会は、がん患者と医療の隙間を埋めるために、がん問題に関心を持つ医療従事者と一般市民が立場を超えて集う「経験交流」の場で、今回のテーマは「人の心に贈り物を残していく」であった。今や日本人の2人に1人はがんで亡くなっており、誰もがんに関心ではいられない時代となった。

学会の招待講演では、鹿沼市出身のノンフィクション作家、柳田 邦男さんの話を聞くことができた。柳田さんは1970年代末に著書『がん回廊の朝(あした)』で日本のがん医療の夜明けについて書かれ、その後がん患者さんの生きざまなど人の生と死を取り上げた著作を多数世に出している。その柳田さんは「人の生き抜いた証は、亡くなった後も、人生を共有した愛する人の心の中で生き続け、遺された人の人生を膨らませさえる。それは遺された人への贈り物であると同時に、死を前にした人にとっても今を懸命に生き抜くための力にもなる」と話された。

岡医院 院長 岡 一雄 (さくら市)

昨年秋、塩谷郡市医師会の尾形 新一郎会長が、がんで亡くなられた。尾形先生はがんの治療を続けながら医師会が毎年開催している市民公開講座の開催に尽力した。そして、今年の3月、コロナ禍にもかかわらず、多くの市民の皆さんにYouTubeで市民公開講座を届けることができたのである。また、尾形先生は地域住民の一員として、国が塩谷町に計画した放射性廃棄物の最終処分場建設に対して反対運動を展開した。さらに人口減少が続く塩谷町を盛り上げ、自然の豊かさを再認識してもらうため「しおや湧水の里ウォーク」などのイベントも始めた。数年前に仲間たちと原野を切り開いて手作りした「たかはら花畑キャンプ場」は今年の夏も多くの親子連れでにぎわっていた。

尾形先生は最後まで自分らしく人生を駆け抜けたが、遺された私たちにも多くの素晴らしい贈り物を残してくれたと感じている。

### 矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その76

問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

オーラルフレイルという言葉聞いたことがあるでしょうか?直訳すれば、口の機能が弱くなっている状態といった意味ですが、健康と機能障害の中間に位置付けられ、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指します。それは、早期の重要な老化のサインとされています。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから全身的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性があると考えられています。

オーラルフレイルの始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥などほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。

オーラルフレイル対策のために定期的な歯科受診も重要ですが、ご自身で出来る口腔体操がありますので、一部ご紹介いたします。これらは、お口・舌の動きをスム

ズにする運動で、そのほか飲み込むパワー、噛むパワーをつける体操などがあります。

次の機会に、ほかの口腔体操についてもお話ししたいと思います。

#### 【ご自身で出来る口腔体操】



\*次回の「歯のはなし」は、広報12月号に掲載予定です。

### 10月の集団健康診査日程 ~新規申し込み受付中!!~

やいた健康ポイント 500

※市ホームページ(トップページ>健康・福祉>健康診査・各種検診>各種健診の日程)に健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。 申込・問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

- 受診される方は、次のものを必ずお持ちください。 ①保険証 ②番号札引換券(集団健診のお知らせと同封のピンク色の用紙) ③集団健診のお知らせ(問診票) ④受診券(特定健診を受診する社会保険の方)

	受付時間	場所	特定健診 胃・肺・大腸・前立腺がん	乳・子宮がん 骨粗しょう症	備考
4日(火)	7:30~10:30	市体育館	○	○	
15日(土)	7:30~10:30		○	○	
24日(月)	8:00~10:30		○		

### 後期高齢者健康診査を受けましたか?

問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を早期発見し、いつまでも健康な生活を送っていただくため、後期高齢者健康診査を実施しています。受診を希望される方は、お問い合せください。

	集団健診	個別検診
場所	集団健診会場	市内の医療機関
期間	5~12月	5月~翌年3月 (医療機関により異なります)

対象/後期高齢者医療被保険者 料金/無料 そのほか/ ・がん検診は、集団健診でのみ実施します。 ・後期高齢者健康診査は、集団健診、個別検診のどちらかで受診してください。 ※両方は受診できません。 ・今年度75歳になる方で、医療機関での個別検診を希望される場合は、誕生日以降に受診してください。

### 令和4年度「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」の送付について

問い合わせ/大田原年金事務所 ☎(22)6311 市民課 ☎(43)1117

令和4年7月分保険料が未納の方で、令和3年における本人・配偶者・世帯主の所得金額・扶養情報により、全額免除または納付猶予に該当すると見込まれる方に、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を10月中にお送りします。この申請書を提出することで、令和4年度分(令和4年

7月~令和5年6月)の免除・納付猶予の申請ができます。ただし、学生の方や令和4年6月以前の期間の免除・納付猶予については、今回送付される申請書では申請できません。詳細については、大田原年金事務所へお問い合わせください。

### マイナンバーカード マイナポイント第2弾について

問い合わせ/ 市民課 ☎(43)1117 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178

マイナポイント第2弾(最大2万円分のポイント※)の申し込みには、令和4年9月末までに申請したマイナンバーカードが必要です。申し込みをご希望の方は、必ず9月中にマイナンバーカードを申請してください。自身での申請が困難な場合などは、本人確認書類と通知カードをお持ちのうえ、市民課窓口へお越しください。顔写真の無料撮影や出来上がったマイナンバーカードの郵送サービスも可能です。なお、夜間延長窓口・休日窓口においても予約制で実施していますので、ご利用ください。



※マイナポイント第2弾の申込期限は令和5年2月末までです。

#### マイナンバーカード休日窓口(要予約)

平日にマイナンバーカードの申請・受け取り・更新が困難な方のために、休日窓口を開設します。ご希望の方は、休日開設日の2日前までに必ず予約サイトまたは電話で予約をしてください。



日時/9月17日(土)、10月15日(土)9:00~12:00

※申請の際は、本人確認書類と通知カードを必ずお持ちください。

視力確認 更新前 視力確認 無料 半年前のチェックが安心です

つつじの郷 商品券 ぜびご利用ください

認定補聴器技能者 菊地理 公財財団法人 テクノエイド協会

やいた補聴器 ジュエリきくち 営業時間 10:00~18:00 0287-43-1347