



茂木地域センターからの新鮮情報 令和2年8月号

発行日：令和2年7月21日毎月発行160号

長崎市役所 茂木地域センター
〒851-0241 長崎市茂木町75番地10
TEL 095-836-0400 FAX 095-834-6001
E-mail br_mogi@city.nagasaki.lg.jp

茂木地域センター管内 10,123人（男4,639人・女5,484人） 4,975世帯（令和2年6月末現在）

地域情報募集！ 次月号の締め切りは8月7日（金）です。9月中旬から10月にかけて、住民の皆さんへお知らせしたい情報がありましたら、ご連絡ください

◇茂木クリーン作戦実施！

8月27日（木）開催します。

集合場所：十八銀行茂木支店駐車場前

清掃場所：十八銀行茂木支店周辺

集合時間：17時40分（1時間程度）

多くの皆さんの参加をお願いします。

軍手は各自で持参してください。

【茂木愛創会】※雨天中止

◇コロナウイルス感染拡大に伴い、行事・イベントが中止となりました。

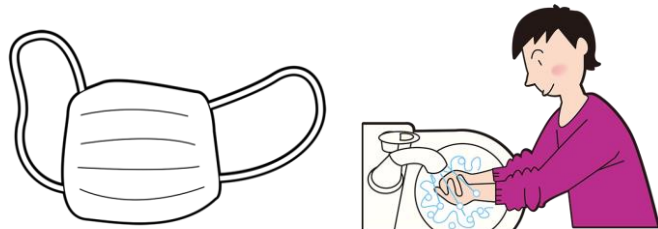
○現在中止が決定しているのは次のとおりです。

- ① 交流ペタンク（茂木コミュ協議会）
- ② ウナギ塚作り・開き（茂木育成協）
- ③ 茂木地区夏祭り（茂木コミュ協議会）
- ④ 敬老会（茂木校区連合自治会）
- ⑤ 茂木くんち お下り・お上り（裳着神社）

※⑤茂木くんちは、神社境内で神事は行われません。

◇新型コロナウイルスと熱中症に気を付けましょう

7月に入り、長崎市内で新型コロナウイルス感染の報道が連日行われました。感染拡大防止のため、新しい生活様式を上手に取り入れましょう。また、これから気温も上昇するため、水分補給を行うとともに、自宅にいる際は冷房し、部屋の温度を一定に保つなどの熱中症対策も同時に行いましょう。



精霊流しについて

今年の精霊流しについては例年通り流し場を設置することになりました。流し場の具体的な場所など詳細についての問い合わせは廃棄物対策課まで（☎829-1159）

小島・茂木地域包括支援センターからのお知らせ

【元気に夏を乗り切るための夏バテ予防対策！】

夏バテとは、高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れが取れない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。特に高齢になると自律神経の働きが鈍くなり、夏の暑さや冬の寒さを感じる感覚が鈍くなってきます。

夏の高温多湿の環境の中で、自律神経が体温を一定に保とうとフル稼働することで疲弊し、体温調節機能に負担がかかりすぎてしまい、体調不良を引き起こす場合があります。

また、室内の空調による冷えや、暑い屋外との温度差も自律神経を乱れやすくしています。以下の点を意識しながら夏バテ予防に努めましょう！

- ・不足しがちな水分をしっかり補給する
- ・ぐっすり眠ってカラダを休める
- ・軽い運動をして発汗能力を上げる
- ・栄養バランスの良い食事をとる

小島・茂木地域包括支援センター ☎820-8231

歯と口の健康コーナー

“お口ぼかん”は早めに治療を！！

小児が日常的にお口をぼかんとしている様子は時々見受けられますが、その多くは口呼吸をしていると考えられ、歯並びやあごの成長発育への影響、さらには、アレルギー疾患などの全身的な影響もあると言われています。

ヒトの呼吸様式は鼻呼吸を基本とし、口は補助的な役割を担っています。鼻の機能には呼吸だけでなく嗅覚、加温、加湿、除塵機能があり、口呼吸を行うと、気管や肺に直接外気が流入し、炎症を絶えず起こすこととなります。慢性的な口腔乾燥により口渇、う蝕、歯周病の発症、感染しやすい体質になったり、睡眠時無呼吸症候群や集中力の低下といった精神的な弊害も見られたりします。

このような疾患等を引き起こさないためにも、歯科医院にて口呼吸の診断・評価をしてもらい、必要であれば早期に治療を開始した方がいいでしょう。

まちだ歯科クリニック 町田澄利
（歯科医師・労働衛生コンサルタント・介護支援専門員）