

とろしえ〜とろていんま〜さむんうさがらなあ〜!

〜年をとっても、おいしいものを食べましょう!〜

高齢になってもおいしくご飯が食べたいというのは、みなさんの共通の願いだと思います。介護をしている方や、固いものが食べにくくなった方、お茶などでむせることが多くなった方なども、この機会に言語聴覚士の先生から、食事介助や口腔ケアについて学びませんか？
介護に関するブースやパネル展示も行います。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時: 11月13日(木) 14:00~16:00
場所: 西原町保健センター(西原町役場内)
内容: 講話「おいしい食事を工夫して食べられるようになるには(予定)」
講師 言語聴覚士

入場無料!
どなたでも
お気軽に
ご参加ください

- 【ブース】○やわらか介護食の試食
○オムツの展示・試用品配布
○町内介護施設・事業所パネル展示
○小学生の「介護の日」の作文展示
○足こぎ車いすの展示・試乗
※講話やブースの詳細については、変更の可能性あります。



お問い合わせ

西原町地域包括支援センター ☎882-0117

保健師だより 高齢者は要注意! 誤嚥(ごえん)性肺炎

日本人の死因の第3位である「肺炎」は、大半を高齢者が占めており、高齢者の肺炎の大部分は誤嚥性肺炎であると言われています。



誤嚥(ごえん)性肺炎とは?

口の内の細菌などが唾液や胃液とともに、誤って気管・肺に入る(=誤嚥)ことにより起こる肺炎のことです。

誤嚥のメカニズム

通常、口から入った食べ物や飲み物、唾液などは食道へ、呼吸で取りこんだ酸素は気道へと、私たちはこの二つの通路の使い分けを無意識に行っています。しかし、老化や脳神経系疾患などで飲み込む機能が衰えると、飲み込んだものが誤って気道に入り込むようになります。また、咳をして異物を吐き出す機能も衰えるため、そのまま異物が肺へ送られ、誤嚥性肺炎の原因となります。

高齢者では寝ている間にも、唾液や胃液が少しずつ気管のほうへ流れ込んでしまい、誤嚥性肺炎を起こす方もいます。

誤嚥性肺炎の予防法

- 毎日の口腔の手入れを欠かさず
⇒ 口腔内を清潔に保ち、細菌数を減らしましょう。
- 口腔の体操を習慣にしよう
⇒ 唇・頬・舌などの筋肉を鍛えることで、かむ機能や飲みこむ機能が向上します。
- しっかりかんで食べましょう
⇒ あごやのどの筋肉が鍛えられて、かむ機能や飲み込む機能が高まるとともに、唾液がよく出るようになり消化も促進されます。
- 食事のとり方を工夫しよう
⇒ 上体を起こし、少しあごをひいた姿勢は、誤嚥しにくくなります。また飲み込む力に合わせて、食事を刻んだりとろみをつけると食べやすくなります。
- バランスのよい食事をおいしく食べましょう
⇒ 低栄養を防ぎ、身体機能や免疫力の維持向上につながります。



第35回西原町陸上競技大会

9月13日と14日の2日間にわたって開催された「第35回西原町陸上競技大会」の各競技の上位成績です。また、今大会で平成26年度西原町体育協会の夏季総合成績が決定しました。(記録の白抜きは大会記録)

	陸上総合	陸上・男子	陸上・女子	夏季総合
優勝	棚原	我謝	上原	棚原
第2位	我謝	棚原	棚原	上原
第3位	上原	翁長	我謝	与那城

男子	種目	1位	行政区	記録	2位	行政区	記録	3位	行政区	記録
一般	100m	宜保 駿 (ぎぼ しゅん)	我謝	11'7"	喜納 昌俊 (きな ますとし)	上原	11'9"	新垣 大智 (あらかき だいち)	小那覇	12'1"
	200m	中村 信也 (なかむら しんや)	内間団地	25'7"	石原 一海 (いしはら かずみ)	上原	25'9"	小波津 裕登 (こはつ ゆうと)	小波津	26'5"
	400m	新垣 大智 (あらかき だいち)	小那覇	54'0"	玉城 大喜 (たまき だいき)	内間団地	56'7"	比嘉 拓也 (ひが たくや)	上原	1'03'4"
	800m	玉城 英喜 (たまき ひでき)	内間団地	2'27'3"	糸数 正淳 (いとかず まさとし)	翁長	2'32'3"	砂川 勇貴 (すながわ ゆうき)	上原	2'36'1"
	1500m	三品 良介 (みしな りょうすけ)	呉屋	4'57'0"	谷久保 達弥 (たにくぼ たつや)	与那城	5'08'7"	新垣 恒平 (あらかき こうへい)	我謝	5'35'8"
	5000m	宮城 大樹 (みやぎ たいき)	呉屋	18'15'0"	天久 久志 (あめく ひさし)	翁長	18'15'3"	宮城 佑樹 (みやぎ ゆうき)	我謝	18'56'5"
	10000m	谷久保 達弥 (たにくぼ たつや)	与那城	38'03'3"	當間 大和 (とうま やまと)	翁長	38'37'1"	天久 久志 (あめく ひさし)	翁長	40'40'2"
	4×100mR	上原		47'3"	内間		49'1"	内間団地		50'2"
	4×400mR	上原		3'58'9"	我謝		4'02'5"	内間団地		4'08'3"
	走高跳	玉那覇 裕亮 (たまなは ゆうすけ)	我謝	1m60	喜屋武 徹也 (きやん てつや)	平園	1m60	石嶺 竜也 (いしね りゅうや)	兼久	1m50
	走幅跳	藤本 新喜 (ふじもと しんき)	内間団地	5m74	屋比久 貴大 (やひく たかひろ)	与那城	5m26	我部 孝太郎 (がべ こうたろう)	内間	5m16
	三段跳	與那嶺 祐介 (よなみね ゆうすけ)	我謝	10m88	仲泊 颯 (なかどまり はやて)	棚原	10m24	喜屋武 盛太 (きやん せいた)	平園	9m98
	砲丸投	玉那覇 敬太 (たまなは けいた)	我謝	9m36	屋嘉部 景介 (やかぶ けいすけ)	西原ハイツ	8m89	仲原 きょうへい (なかはら きょうへい)	与那城	8m68
	円盤投	小波津 勝弘 (こはつ かつひろ)	小波津	26m91	佐喜真 秀人 (さきま ひでと)	棚原	21m76	新垣 恒弥 (あらかき こうや)	我謝	19m84
やり投	宮平 祥 (みやひら しょう)	平園	42m30	喜屋武 尚 (きやん ひさし)	小橋川	37m00	伊佐 博文 (いさ ひろふみ)	内間	35m15	
30代	100m	仲田 勝紀 (なかた かつのり)	棚原	12'0"	玉那覇 雅人 (たまなは まさと)	桃原	13'0"	松田 耕三 (まつだ こうぞう)	小那覇	14'0"
	1500m	玉城 良 (たまき りょう)	我謝	4'54'6"	城間 敏昭 (しろま としあき)	平園	4'59'0"	山入端 毅 (やまはら たけし)	徳佐田	5'12'2"
	走高跳	當間 大吾 (とうま だいご)	我謝	1m45	与那嶺 佑樹 (よなみね ゆうき)	小波津	1m40	喜納 誠一郎 (きな せいいちろう)	翁長	1m40
	走幅跳	當間 大吾 (とうま だいご)	我謝	5m01	仲田 勝紀 (なかた かつのり)	棚原	4m93	与那嶺 佑樹 (よなみね ゆうき)	小波津	4m89
	砲丸投	比嘉 誠 (ひが まこと)	翁長	9m19	友利 英明 (ともり ひであき)	兼久	8m51	与那嶺 善武 (よなみね よしたけ)	幸地	8m20
	円盤投	金城 辰也 (きんじょう たつや)	平園	19m79	与那嶺 善武 (よなみね よしたけ)	幸地	19m63	石原 敏行 (いしはら としゆき)	美咲	19m34
40代	100m	金城 健仁 (きんじょう けんじ)	我謝	12'7"	来間 秀夫 (くりま ひでお)	翁長	12'9"	与那嶺 善昭 (よなみね よしあき)	幸地	13'4"
	800m	長間 正典 (ながま まさのり)	棚原	2'24'1"	謝花 秀彦 (しゃはな よしひこ)	与那城	2'33'2"	知念 善 (ちねん いく)	呉屋	2'43'5"
	走高跳	安里 勉 (あさと つとむ)	棚原	1m45	前田 忠久 (まえだ ただひさ)	兼久	1m45	嵩原 安治 (たけはら やすじ)	内間団地	1m35
	走幅跳	小波津 秀勝 (こはつ ひでかつ)	小波津	4m87	西原 豊光 (にしはら とよみつ)	棚原	4m78	前田 忠久 (まえだ ただひさ)	兼久	4m77
	砲丸投	安里 貞之 (あさと さだゆき)	棚原	8m99	金城 紀勝 (きんじょう のりかつ)	兼久	8m83	名嘉山 興弘 (なかがき おきひろ)	小波津	7m81
	円盤投	小橋川 生三 (こはしかわ せいぞう)	我謝	22m63	安里 貞之 (あさと さだゆき)	棚原	20m46	比嘉 良 (ひが りょう)	与那城	19m15
50代	100m	新垣 正男 (あらかき まさお)	美咲	13'6"	比嘉 勝治 (ひが かつじ)	平園	13'9"	小波津 秀勝 (こはつ ひでかつ)	小波津	14'3"
	砲丸投	宜保 栄 (ぎぼ さかえ)	我謝	9m21	喜納 昌勝 (きな ますかつ)	上原	8m39	狩俣 光明 (かりまた よしあき)	上原	8m33
60代	100m	金城 薫 (きんじょう かおる)	我謝	14'2"	川端 三雄 (かわはた みつお)	小那覇	15'0"	DL ヴァーズ	幸地	15'6"
70代	60m	小椋 良一 (おぐら りょういち)	西原台団地	9'8"	玉城 信男 (たまき しんゆう)	小那覇	10'5"	渡久山 勇 (とくやま いさむ)	小波津	11'3"
年齢別	4×100mR	我謝		53'4"	平園		55'3"	小那覇		57'4"

* 50代 100m(小波津・狩俣) 同タイムの為、同順位 (3位)

女子	種目	1位	行政区	記録	2位	行政区	記録	3位	行政区	記録	
一般	100m	屋比久 愛 (やひく あい)	与那城	16'2"	平良 林子 (たいら りんこ)	我謝	16'4"	瑞慶覧 多寿子 (ずけいらん たずこ)	内間団地	16'7"	
	200m	伊佐川 知恵 (いさがわ ちえ)	上原	34'4"	平良 林子 (たいら りんこ)	我謝	35'1"	小橋川 まりな (こはしかわ まりな)	内間団地	37'8"	
	400m	安里 依美奈 (あさと えみな)	我謝	1'26'2"	森田 玲奈 (もりた れいな)	内間団地	1'28'6"	照屋 由美 (てるや ゆみ)	呉屋	1'29'7"	
	800m	長崎 星子 (ながさき しょうこ)	平園	3'18'1"	安里 依美奈 (あさと えみな)	我謝	3'35'0"	池村 紫穂 (いけむら しほ)	棚原	3'36'6"	
	4×100mR	上原		1'05'7"	与那城		1'06'4"	我謝		1'07'4"	
	走高跳	伊良波 真由美 (いらは まゆみ)	上原	1m18	宜志富 美乃 (ぎしとみ よしの)	我謝	1m10	城間 千紘 (しろま ちひろ)	与那城	1m10	
	走幅跳	宜志富 美乃 (ぎしとみ よしの)	我謝	3m64	比嘉 恵美 (ひが えみ)	棚原	3m30	平安 惠理子 (ひらやす えりこ)	上原	3m15	
	砲丸投	大城 由美子 (おおしろ ゆみこ)	内間団地	7m32	城間 千恵美 (しろま ちえみ)	与那城	6m54	森永 まゆみ (もりなが まゆみ)	上原	5m22	
	円盤投	知念 みのり (ちねん みのり)	上原	16m80	山本 由美 (やまもと ゆみ)	呉屋	16m62	平良 みゆき (たいら みゆき)	与那城	14m31	
	やり投	大城 桂子 (おおしろ けいこ)	棚原	23m55	平良 ゆゆき (たいら ゆゆき)	与那城	17m95	知念 みのり (ちねん みのり)	上原	17m40	
	30代	100m	野村 春奈 (のむら はるな)	上原	16'0"	照屋 由美 (てるや ゆみ)	呉屋	17'5"	翁長 らいな (おなが らいな)	棚原	18'3"
	40代	100m	国島 知子 (くにしま ともこ)	棚原	16'6"	崎原 伴子 (さきはら ともこ)	上原	19'3"	田場 美奈子 (たば みなこ)	呉屋	19'9"

小学生	種目	1位	行政区	記録	2位	行政区	記録	3位	行政区	記録
5年男子	100m	福山 秀平 (ふくやま しゅうへい)	我謝	15'6"	神谷 栄作 (かみや えいさく)	兼久	15'6"	島袋 拓磨 (しまぶくろ たくま)	平園	15'8"
5年女子	100m	金城 光映 (きんじょう ひろは)	我謝	16'3"	新川 きらり (あらかわ きらり)	棚原	16'5"	一色 怜花 (いっしき れいか)	西原団地	17'0"
6年男子	100m	下里 耀平 (しもざと ようへい)	棚原	14'8"	小濱 航 (こはま わたる)	美咲	15'0"	赤嶺 瑠璃 (あかみね るり)	小波津団地	15'2"
6年女子	100m	比嘉 奈東季 (ひが なつつき)	幸地	15'3"	新垣 玲奈 (あらかき れいな)	平園	15'6"	屋我 あいな (やが あいな)	我謝	15'7"
男子	走高跳	下里 耀平 (しもざと ようへい)	棚原	1m30	新川 航大 (あらかわ こうだい)	兼久	1m20	大城 新生 (おおしろ しんせい)	与那城	1m20
女子	走高跳	村岡 琉唯 (むらおか るい)	小波津団地	1m20	喜納 由唯香 (きな ゆいか)	我謝	1m15	福地 由夏 (ふくち ゆか)	呉屋	1m10
男子	6×100mR	幸地		1'50'8"	内間団地		1'51'1"	兼久		1'52'1"
女子	6×100mR	小橋川		1'56'9"	坂田高層		1'57'1"	美咲		1'57'7"

* 小学5年生男子 100m(福山・神谷) 同タイムの為、同順位 (1位)

中学生	種目	1位	行政区	記録	2位	行政区	記録	3位	行政区	記録
男子	ジャバリックスロー	宮城 隆弥 (みやぎ りゅうや)	掛保久	42m60	新垣 光世 (あらかき こうせい)	翁長	40m10	崎原 豪人 (さきはら ひでと)	小那覇	38m50
女子	ジャバリックスロー	東迎 裕菜 (とうげい ゆうな)	兼久	34m00	坂田 莉子 (さかた りこ)	西原団地	31m10	与那嶺 沙樹 (よなみね さき)	津花波	27m40
混合	4×200mR	与那城		1'56'6"	小那覇		2'01'0"	上原		2'01'8"

【お問い合わせ】 西原町体育協会(西原町民体育館内) ☎945-8095