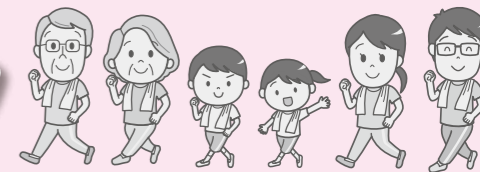


ささやま 保健・福祉の総合情報発信¹⁾ ホットステーション

健康 いいカラダ!



歯の健康はお口から

食事中によく食べ物をこぼすようになったり、むせたりすることが多くなっていませんか? それはお口の機能が低下しているのかもしれません。

虫歯や歯周病で歯を失うと、かむ力が低下します。やわらかい食べ物しか食べないと筋力が低下し、のどや舌の機能まで低下。食べ物をむせたりこぼしたりしてしまうのです。

また、お口の機能が低下することでしっかりした栄養が取れなくなるので全身の筋力も低下します。結果として健康を損ね、寝たきりになったりもします。お口の健康は全身の健康の出発点なのです。

虫歯や歯周病がある方は、歯医者さんでお口の中をみてもらいましょう。虫歯や歯周病を治療することで、よく食べ物がかめるようになり栄養を効率的に取れるようになります。

お口の健康を保つためにはお口の筋肉を多く使うことも必要です。舌を動かす体操や、本を大きな声で朗読するなどが効果的です。そして何よりも友人とおしゃべりし、笑うことが一番です。

いつまでも健康に過ごせるように、まずはお口の中を健康にいきましょう。

問い合わせ 健康課 ☎594-1117



<丹波地域オリジナル お口の元気アップ体操>より抜粋



手話でコミュニケーション!! 「手話」ははじめませんか

問い合わせ 地域福祉課 ☎552-7102

今月の手話 もうすぐ春!待ち遠しいですね。

間近

両手を向き合わせて前後に置き、右手に左手を徐々に近づける



待ち遠しい

右手4指の背をあごの下にあてたまま左右に動かす



春

両手を上に向けて腹からあおるように上げる動作を繰り返す



認知症 マメ知識

もの忘れ相談センターから「ある息子さんのお話」

申し込み・問い合わせ
もの忘れ相談センター
(地域福祉課内) ☎552-5346

「一人暮らしの80歳の母。3年ほど前からもの忘れや探し物が多くなったが、年相応だろうと思っていた。しかし、母から『お金を盗られた、服を盗まれた』と何度も電話がかかるようになり、受診すると『認知症が進んでいる』と言われた。『あの時、もっと早く受診しておけば』と強く後悔した。今後は介護サービスを利用しながら、兄妹で協力して母の生活を支えていきます」
認知症のことを認めたくない気持ちは、その人との距離が近いほど強いものです。「おかしいな〜」と思った時は、早めに医療や地域の相談窓口で連絡されることを勧めます。

(1月末までの認知症サポーター数 10,564人)

3月は「自殺対策強化月間」です

3月は1年の中でもっとも自殺者が増加する傾向にあり、国は3月を「自殺対策強化月間」としています。これに合わせて、本市でも、大切な命を守るため、自殺予防に関する取り組みを実施します。

問い合わせ 地域福祉課 ☎552-7102

強化月間期間中に実施する主な啓発活動 (3月1日(金)～31日(日))

- 「自殺対策強化月間図書展示」コーナー設置
ところ 中央図書館
- のぼり旗の設置
ところ 市役所・篠山市民センター・JR篠山駅等
- 自殺予防普及啓発ポロシャツの着用



1人で悩まず相談を! 一篠山市相談窓口 こころの健康相談

- ・兵庫県こころの健康電話相談 ☎078-252-4897
火～土曜日=9:30～11:30、13:00～15:30
- ・丹波健康福祉事務所
月～金曜日=9:00～12:00、13:00～17:00
- ・篠山市健康課 ☎594-1117
- ・篠山市地域福祉課 ☎552-7102



3月の健康カレンダー

休日診療・休日調剤が可能な薬局

問い合わせ 篠山市休日診療所 ☎552-8910 篠山市医師会 ☎552-8225

とき	休日診療			休日当番薬局		
	担当医師	受付時間	ところ	担当薬局	所在地	電話番号
3日(日)	西井クリニック医師	【午前】 10:00～12:00 【午後】 13:00～16:30	篠山市 休日診療所 (篠山市民センター内)	アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
10日(日)	あしだ内科医院医師			祥漢堂薬局しのめ店	黒岡	554-1340
17日(日)	栖田内科医師			なかにし薬局	乾新町	554-2278
21日(水)	兵庫医科大学ささやま医療センター医師			布袋堂薬局	下二階町	552-0139
24日(日)	岡本病院医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
31日(日)	河合医院医師			祥漢堂薬局しのめ店	黒岡	554-1340

※都合により医師に変更となる場合があります。受診前に一度診療所にお電話ください。

献血 問い合わせ 健康課 ☎594-1117

とき	受付時間	ところ
22日(金)	10:00～16:00	篠山市役所

小児救急医療電話相談窓口

(☎0795-72-4396)
対応時間 平日=17:30～翌8:00 土・日・祝日=24時間



毎年1回 誕生月は乳がん・子宮がん検診!

市では、1年を通して指定医療機関で、乳がん・子宮がん施設検診を700～2,300円で受診できます。詳しくはお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 健康課 ☎594-1117/篠山市医師会 ☎552-8225

2▶5 特集
6▶7 リポータ
8▶11 タウン
12▶17 市政
18▶19 ステーション
20▶21 はぐみ
22▶25 施設情報
26▶31