

認知症 マメ知識

生活障害と対応

問い合わせ
もの忘れ相談センター
(地域福祉課内) ☎552-5346

認知症になると、今までできていた作業や片付け、調理や運転・計算などが苦手になります。料理の味付けがおかしくなったり、車の運転で操作間違いや事故が目立ちます。テレビドラマや日常会話の内容が理解できなくなり、話のつじつまが合わずトンチンカンな会話になったりします。

記憶力や理解力は徐々に低下しますが、何もかもできなくなることはなく、声掛けや見守りがあれば自分でできることもたくさんあります。家族や地域の方の理解と見守りが大切な支えとなります。

(平成28年6月末までの認知症サポーター数8,328人)

テーマに応じた講話と調理実習 ヘルシークッキング教室～子育て編～

子どもたちが元気にすくすく育つためには毎日の食事が大切です。しかし毎日3食となると食事作りは結構大変です。好き嫌いがあつたり食べ過ぎたり、逆に少食だったり…食事に関する悩みは尽きません。

この教室では、テーマに応じた講話と調理実習で、食事づくりのヒントを伝授します！



とき 下記のとおり5日間(講話と調理実習)

- ①8月19日(金)朝ごはんをしっかり食べよう
- ②9月30日(金)バランスよく食べるってどういうこと?
- ③10月21日(金)おいしい「だし」をとろう
- ④11月25日(金)旬の野菜をプラス一皿
- ⑤12月16日(金)作ってみよう郷土料理

※時間は、いずれも9:30～13:00。

ところ 篠山市民センター
定員 24人(応募者多数の場合は抽選、5回通して参加できる方を優先)
参加費 材料費として1回600円(当日徴収)
託児 あり(就学前の子どもも先着10人程度)
持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
申込期限 8月5日(金)
申し込み 健康課 ☎594-1117

8月の健康カレンダー

休日診療

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	担当医師	受付時間	ところ
7日(日)	小島内科クリニック医師	【午前】 10:00～12:00 【午後】 13:00～16:30	休日診療所 (篠山市民センター内)
11日(木)	岡本病院医師		
14日(日)	中野医院医師		
21日(日)	西井クリニック医師		
28日(日)	小嶋医院医師		

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

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

検診

問い合わせ 健康課 ☎594-1117 / 篠山市医師会 ☎552-8225

検診名	料金	対象者	指定医療機関
乳がん(視触診)	700円	20歳以上の女性 (8月生まれの) 女性が望ましい)	河合医院・平野外科医院・岡本病院・西井クリニック
乳がん(視触診+マンモグラフィ)	2,300円		兵庫医科大学ささやま医療センター
子宮がん(頸部)	1,200円		兵庫医科大学ささやま医療センター・細見クリニック・タマル産婦人科

※検診日に市内に住居登録がある方が対象です。いずれもご予約の上、健康保険証を持参し受診してください。
※市のしている検診は、毎年4月～翌年3月の間で1回の受診となります。受け忘れや重複受診を防ぐために誕生日検診をお勧めしています。
間違えて2度受診すると、2度目は全額自己負担となりますのでご注意ください。



「元気のヒケツ」は

- 集めて!
- 動いて!
- 楽しんで!

保健・福祉の総合情報発信 ささやま ホットステーション

講話を聞いて健康に関する知識を身につけましょう 「篠山市民健康大学講座」の受講生募集!!

健康な生活を送るために役立つ知識と一緒に学びませんか?

篠山市民健康大学講座では、専門医師や専門家が講師となり、日頃の健康管理に役立つ情報や医療分野での話題を取り上げます。一般社団法人篠山市医師会と篠山市の共催で毎年開催しています。

とき 右記のとおり8日間(すべて土曜日)
※時間は14:00～16:00(9月3日の開講式は13:45～)。

ところ 丹南健康福祉センター
(10月22日のみ篠山市民センター)

受講料 1,000円(資料代として)

定員 120人(先着順)

申込期限 8月26日(金)

申し込み・問い合わせ 健康課 ☎594-1117



講座カリキュラム

- 9月3日 ①原子力防災について(上村憲彦)、②相互に影響し合う健康の3側面(柳田恵子)
- 9月10日 ①糖尿病治療の目的(西井真)、②高齢者の排尿異常「トイレで困っていませんか」(篠崎雅史)
- 9月17日 ①新しい救急蘇生法(山本憲康)、②切らずになおす!? いぼ痔の治療(平野節)
- 9月24日 ①病気のこどもを地域でみるために(小嶋みち)、②ひざ関節の痛みと治療(岡山明洙)
- 10月1日 毎日を楽しく過ごそう! 座ってできる簡単・らくらく健康体操(道端明子)
- 10月22日(篠山市民センター) 細菌との上手なおつきあい(杉浦庸子)
- 10月29日 ①出生前診断について(池田義和)、②口腔外科とは?(狛山大)
- 11月5日 ①続・救急現場から感じたこと(三宅龍盛)、②落語と楽しいものまねショー(露の葉・露の陽)

※講座内容が変更になることもあります。

夏の感染症に気をつけよう!

昆虫による感染症

夏は、蚊やダニなどの昆虫が活発に活動を始める時期です。細菌やウイルスなどの病原体を媒介する昆虫やダニにかまれることにより発症する感染症があります。

マダニによる感染症、デング熱など

食中毒

お肉を原因食品とする食中毒(カンピロバクター・腸管出血性大腸菌O-157・サルモネラなど)が増加しています。食品の内部まで十分に加熱、手洗いの励行、塩素系消毒剤などで調理器具の消毒などを心がけましょう。

問い合わせ 健康課 ☎594-1117