

ささやまホットステーション



URL <http://www.city.sasayama.hyogo.jp/hotstation/>

さらに詳しい情報は ささやまホットステーション 検索

健康ナビ

※休日診療・検診はカレンダーに掲載しています。

平成19年度「篠山市民健康大学講座」の受講者を募集します!

今年も、(社)篠山市医師会と篠山市の共催で、「篠山市民健康大学講座」を開講します。講話の内容は、各講座ごとに専門の担当医師や各専門家から、日ごろの健康管理に役立つ情報や医療分野の話題についてお話しいただきます。市民の皆さん、健康な生涯を送るための知識を身に付けていただくためにぜひ、受講してください。

開講期間 8月25日～11月17日の毎週土曜日・8日間(10月と11月3日は除く)
※いずれも14:00～16:00。
場 所 丹南健康福祉センター
受講料 1,000円(資料代として)
募集人員 140人
募集期限 8月17日(金)
申し込み・問い合わせ 健康課まで

「篠山市民健康大学講座」カリキュラム

※講義内容を変更することもあります。

日 程	教 科	講 師(敬称略)
8月25日(土)	○開講式 13:45～	山鳥嘉彦(やまどり・よしひこ)(篠山市医師会会長)
	「地域医療の崩壊について」	上田康夫(うえだ・やすお)(兵庫県立柏原病院)
9月1日(土)	「コレステロールについて」	山本徹也(やまもと・てつや)(兵庫医科大学篠山病院)
	「からだによい食べ物と食べ方」	山根茂世(やまね・しげよ)(管理栄養士)
9月8日(土)	「便秘と下痢について」	小嶋敏誠(おじま・としまさ)(小嶋医院)
	「心の健康～予防と養生～」	柳田恵子(やなぎだ・けいこ)(兵庫県立有馬高等学校非常勤講師)
9月15日(土)	「胸痛について」	砂山和弘(すなやま・かずひろ)(砂山内科クリニック)
	「けんこう寿命をのばすコツ」	赤井文美代(あかい・ふみよ)(訪問看護ステーションコスモス)
9月22日(土)	「歯周病とからだの病気について～歯科からのアプローチ～」	有本貴昌(ありもと・たかまさ)(有本歯科医院)
	「急変時の対策～いのち・ひと・ゆめ～」	和久晋三(わく・しんぞう)(和久医院)
9月29日(土)	「C型肝炎について」	田口高志(たぐち・たかし)(兵庫中央病院)
	「子供の皮膚感染症」	芦田雅士(あした・まさし)(芦田皮フ科)
11月10日(土)	「薬のチェックは命のチェック」	浜六郎(はま・ろくろう)(NPO医薬ビジランスセンター)
11月17日(土)	「骨の折れない話と運動～転倒骨折予防体操～」	鴛田佳津子(ときた・かつこ)(健康運動指導士)
	○閉講式 16:00～	山鳥嘉彦(篠山市医師会会長)

けんこう 「すこやか健口教室」

お口の健康は、元気で生活するために、とても大切なことです。地域包括支援センターでは、新たに歯科衛生士を配置して、市内の障害者関係施設4カ所で「すこやか健口教室」を実施しました。6月20日には、いぬいふくし村“紙ふうせん”(乾新町)で開催。通所されている方をはじめ、支援員や保護者の方にも参加いただきました。

歯科衛生士による「歯と口」についての講話や、むし歯と歯周病についての人形劇、ブラッシングの実際、かむ力や唾液分泌をよくする口の体操など、もりだくさんの内容に参加者の皆さんも大満足。



歯科衛生士による歯のブラッシング



歯科衛生士から、「お口の役割は?」の質問に、参加者から「〇〇さんの悪口を言う」「ご飯を食べる」などの回答。これに歯科衛生士は、「悪口を言って人の心を傷つけるのも口、優しい言葉をかけて人を励ますのも口ですね! また、歯を食いしばって力を出す、顔の表情をよく見せるなど、口ってとても大切な働きをしていますよね」と話しました。いくつになっても元気でおいしく食べ、すてきな笑顔で暮らし続けるためには、普段からお口の様子に関心をもって、毎日のお手入れを続けることが大切です。

介護予防は、若いときからはじまっています。要介護高齢者・障害者(児)のお口のトラブルに関するご相談は、地域包括支援センターまで。

介護予防止いきいきサポーター養成講座

と き 8月21日～9月25日の毎週火曜日
※いずれも13:30～16:00。
と ころ 丹南健康福祉センター
対 象 介護予防に関心がある方で、『介護予防サポーター』として活動できる方
内 容 介護予防・転倒予防の基礎知識と運動、認知症の理解や対応など
申込期限 8月10日(金)
※詳細は、地域包括支援センターまで。

こんにちは
支援センター“ほっと”です
精神障害者地域生活支援センター



「大切な命を守るため」(その1)
「9年連続3万人を超えた」。これって何の数字が分かりますか? 実は、日本で1年間に自殺で亡くなる方の数(警察庁発表)なのです。日本の自殺者数は、バブル崩壊後の平成10年に急増して以来、9年連続して年間3万人を超えています。内訳を男女比で見ると、男性が7割。年代別では、60歳以上が全体の35%、50歳代が同23%、40歳代が同16%となっています。また、20歳から34歳という若い年代の死因でも1番多いのが自殺です。自殺は、避けられる死であり、周囲を悲しませるものです。昨年、国では「自殺予防止基本法」をつくり、自殺予防止策に乗り出しました。身近な方の自殺を防ぐために、わたしたちに何ができるのでしょうか。(つききは10月号に掲載予定)

赤ちゃんと赤ちゃん

「赤ちゃんの気がかり」シリーズ
～赤ちゃんのおしんぼは健康のパロメーター～

赤ちゃんの1日のお世話は、おむつ替えに始まり、おむつ替えに終わる…。しっかりとチェック＆ケアをして、気持ちよくしてあげましょう。

●うんちの色が変!

うんちの色は、緑・黄・茶などさまざま。消化機能が未熟で、食べたものがそのまま出てくることもあります。白っぽい下痢が続く、機嫌が悪く、吐いてしまう場合はすぐに受診しましょう。

●便秘がひどい!

便秘とは「うんちが硬くて排便を苦しがり、回数が少ない」状態のこと。何日か出なくても、元気で食欲もあるようなら大丈夫。おなかのマッサージや離乳食の状態に合わせて、プルーンやヨーグルトなど腸の働きをよくする食べ物などが効果的です。

●おむつかぶれができてしまった!

皮膚の敏感な赤ちゃんは、おむつかぶれを起こすことがあります。こまめにおむつを替え、ぬれタオルでふくか、シャワーで流した後、しっかりと水気をふき取ってあげましょう。