

# 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

## 健康ナビ

※休日診療・施設検診はカレンダーに掲載しています。

### ～骨粗しょう症健診へ行こう～

#### 「あなたの骨は大丈夫?骨の健康度チェックをしましょう」

骨粗しょう症とは、骨にたくさんの穴があき、鬆が入ったようなスカスカの状態になる病気です。そのため、骨がもろくなったり、背中や腰が曲がったり、転んだだけで骨折したりすることがあります。

また、骨粗しょう症は女性に多い病気で、①男性と比較すると最大骨量が低い傾向にあること、②骨の形成を促進する女性ホルモンが閉経後、急激に減少するなどの理由から、骨粗しょう症になりやすいと考えられています。最近では、若い女性たちにも無理なダイエットによるカルシウム不足から、骨粗しょう症が心配されています。ほかにも、運動不足や喫煙、飲酒などの生活習慣によっても骨粗しょう症になりやすくなります。

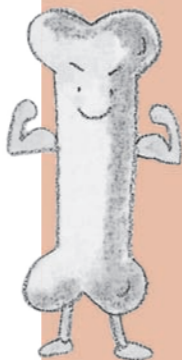
「骨粗しょう症健診」は、超音波でかかとの骨の強さを測定する簡単な健診です。自分の骨の健康度をチェックして骨粗しょう症を予防し、丈夫な骨で生涯元気に過ごしましょう。

**対象者:** 20歳以上の女性  
**健診料金:** 1,500円(篠山市国民健康保険加入者または、70歳以上の方は無料です)

**注意事項:** ①平成18年度に「骨粗しょう症健診」を受診された方には、9月中に受診票を送ります。必要事項を記入の上、健診当日に会場へお持ちください。

②平成18年度に「骨粗しょう症健診」を受診されていない方で、今年度受診を希望される方は、直接会場へお越しください(事前の申し込みは必要ありません)。問診票は当日会場で記入いただけます。

③検査は素足で行います。ストッキングなどの着用は控え、検査の受けやすい服装でお越しください。



問い合わせ 健康課 ☎594-11117

#### 【日程・会場】

実施日	会場	受付時間	対象地区
9月28日(金)	篠山市民センター	9:30~11:30・13:30~15:30	篠山・城北・城南
10月 3日(水)	城東公民館	13:30~15:30	八上・畑・日置・後川
10月 5日(金)	西紀老人福祉センター	13:30~15:30	岡野・西紀南・西紀中・西紀北
10月10日(水)	ハートピアセンター	13:30~15:30	雲部・福住・村雲・大芋
10月16日(火)	市立今田公民館	13:30~15:30	古市・今田
10月17日(水)	丹南健康福祉センター	9:30~11:30・13:30~15:30	大山・味間

### 赤ちゃんと指示板

「赤ちゃんの気がかり」シリーズ  
「赤ちゃんのあそび」

赤ちゃんは初めて見る世界に興味津々。大人も一緒に楽しみながら、たくさん遊んであげましょう。

●ねんねのうた(6カ月頃)  
「ほっぺや鼻にさわる、歌をうたう、いないいないばあな」

眠っている時間が多いので、機嫌のいいときに、スキンシップを楽しみましょう。

●おすわりのうた(6カ月頃)  
「音のなるおもちゃで遊ぶ、ひさの上でジャンプ、くすくす遊びなど」

物がつかめるようになり、おもちゃにも興味が出てきます。

●つたい歩き(10カ月頃)  
「かくれんぼ、はいはいで鬼ごっこ、手をつないでダンスなど」

引き出しを開けたり、階段をよじ登ろうとしたりと探求心が旺盛でいたずら大好き。一緒にからだを動かしましょう。

●よちよち歩き(1歳頃)  
「外遊び、手遊び歌、絵本を見るなど」

からだをいっぱい使って遊びましょう。大人の持ち物や行動にとっても関心をもつようになります。

ここに挙げた以外にも遊びはたくさんあります。赤ちゃんが喜ぶものを見つけてあげてくださいね。

### ～あなたの元気がみんなの元気を支えます～ 「介護予防いきいきサポーター養成講座」開始



「介護予防いきいきサポーター養成講座」の様子。グループごとに話し合った内容を発表します

「介護予防いきいきサポーター養成講座」が、8月21日から丹南健康福祉センターで始まりました。この講座は、9月25日までの毎週火曜日に行われ、市内から応募のあった21人が参加。お口や栄養・認知症・運動など、介護予防に関することを学びながら、「介護予防で行うまちづくり」について考えます。また、講座終了後には、それぞれの地域でボランティア活動などに取り組んでいただくことを目標としています。

さて、2回目となった8月28日は「口から始まる介護予防」をテーマに講座が開催。歯科衛生士さんによる口腔ケアや嚥下についてのお話や、社会福祉協議会事業についてのミニ講座など、さまざまな話を聞くことができました。参



集って! 動いて! 「介護予防」は楽しんで!

加された皆さんも和気あいあいとした雰囲気の中、グループワークなどで率直に意見を発表し、楽しい時間を過ごされていました。

なお、11月ごろから東部地域でも、同じ内容で講座を行います。今回受講できていない方で、介護予防に関心のある方はぜひ、ご参加ください。

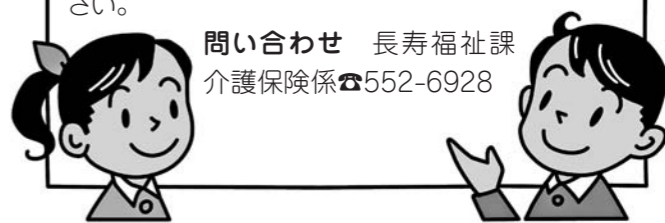
問い合わせ 地域包括支援センター ☎554-2511

### 施設利用時の居住費・食費を減額します

介護保険施設に、入所または短期入所(ショートステイ)される方の居住費(滞在費)や食費は、全額自己負担となっています。しかし、低所得者には施設利用が困難にならないように、所得に応じた自己負担限度額が設けられ、通常の負担額よりも減額されます。

なお、自己負担限度額の適用を受けるには、「介護保険負担限度額認定証」の交付申請が必要です。詳しくは下記までお問い合わせください。

問い合わせ 長寿福祉課  
介護保険係 ☎552-6928



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②  
自殺には、一般に広く信じられている誤解があります。今回は、そのうちの2つを説明します。  
●誤解① 「自殺を口にする方は、本当は自殺しない」  
自殺者のほとんどはその意図を、事前にはつきり打ち明けています。「生きていても仕方ない」「もう死にたい」などの言葉は、決して軽く見ず、真剣に受け止める必要があります。  
●誤解② 「自殺は何の前触れもなく行われる」  
自殺をする危険性が高い方は、周囲に何かの形でサインを出しています。病気を苦にするといった出来事、本人の発言や行動の変化など、身近に感じるさまざまな変化に大きな意味があります。  
(つぎは12月号に掲載予定)