

## 認知症 マメ知識

もの忘れ相談センターへ  
ご相談ください

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

母親と離れて暮らす娘さんから『ゴミ出しは今日やったかな?』『あなたはいつ来てくれるの?』と母が毎日のように電話をかけてきます』と相談がありました。後日、ご本人宅を訪問してみると、自分でも、もの忘れが気になって、不安な気持ちであることを話されました。不安が少しでも軽減できるよう、日常生活の様子や困りごとをゆっくり聴き、娘さんと一緒に医療機関へ受診することを勧めました。また、いろいろな生活支援サービスが受けられることを娘さんとご本人にお伝えしました。このように、必要な支援を提案できますので、もの忘れで気になることがあれば、早めにもの忘れ相談センターへご相談ください。  
(8月末までの認知症サポーター数 9,804人)



## 10年後もこの場所で、楽しく元気に過ごすために 丹波地域いきいき大交流会



ここ数年、全国で「おもりを使った体操(いきいき100歳体操)」が高齢者を中心に地域で広がってきています。篠山市でも「いきいきデカポ体操リニューアル版」として、介護予防教室の「いきいき塾」や、集落単位で展開している住民主体の介護予防活動「いきいき倶楽部」などで、1,500人を超える方が体操に取り組んでいます。



「丹波地域いきいき大交流会」は、篠山市・丹波市でこのような体操を実践されている方や、地域の支援者、これから取り組みたいと考えている方など、どなたでも参加できる交流会です。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

とき 11月6日(火)13:30~16:00  
ところ 丹波の森公苑(丹波市柏原町)  
内容 ①表彰式②活動報告③講演会「住み慣れたまちで、いつまでも元気で暮らすために」逢坂伸子さん(大阪府大東市保健医療部高齢介護室兼地方創生局課長参事(理学療法士))  
申込期限 10月12日(金)  
申し込み・問い合わせ 丹波健康福祉事務所地域保健課 ☎0795-73-3767

薬と健康の週間  
10月17日(水)~23日(火)  
お薬手帳を持ちましょう。

## 10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	休日診療		ところ	休日当番薬局		
	担当医師	受付時間		担当薬局	所在地	電話番号
7日(日)	建井医院医師	【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)	祥漢堂薬局しのめ店	黒岡	554-1340
8日(月・祝)	山鳥病院医師			なかにし薬局	乾新町	554-2278
14日(日)	小嶋医院医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
21日(日)	岡本病院医師			祥漢堂薬局しのめ店	黒岡	554-1340
28日(日)	小島内科クリニック医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630

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



献血 問い合わせ 健康課 ☎594-1117

とき	受付時間	ところ
4日(木)	9:45~12:00	ミナト医科学(株)
	14:30~16:30	今田まちづくりセンター
18日(木)	9:45~10:45	芦森工業(株)篠山工場
	12:00~13:00	城東公民館

### 毎年1回

#### 誕生日は乳がん・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、または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

# ささやま 保健・福祉の総合情報発信<sup>1)</sup> ホットステーション

健康 いいカラダ!



## 10月からインフルエンザワクチンの接種が始まります

12~3月は、インフルエンザの流行時期です。インフルエンザは、感染した人のせき、くしゃみなどで空気中に放出されたウイルスを吸い込むことで、飛沫感染します。インフルエンザに感染すると、突然の高熱や関節の痛み、全身のだるさなどの症状が強くなります。特に体力のない高齢者や乳幼児は気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こし、命にかかわることもあります。

予防接種は、発症を予防したり、重症化を防止したりすることができます。副反応は、注射部位の腫れ、痛みなどの局所症状や、発熱、頭痛などの全身症状などがありますが、通常は軽微です。非常にまれに、ショックやぜんそく、けいれんなどが現れることがあります。予防接種予診票の裏面をご覧ください。かかりつけ医と相談の上、早めに接種しましょう。

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

### 高齢者と小児は、予防接種の助成があります

	高齢者	小児	市内指定医療機関
対象	市内に住民票があり、予防接種を受ける日に65歳以上の方 ※60歳以上で重度の心臓、腎臓、呼吸器障害を有する方で医師が必要と認めた方も対象となります(ただし、身障手帳または診断書が必要)	市内に住民票があり、予防接種を受ける日に生後6カ月~15歳(中学3年生)の方 ※ワクチンのメーカーにより生後6カ月から接種できない場合もあります。	あしだ内科医院、芦田皮フ科、石井医院、岡本病院(高齢者のみ)、小嶋医院、河合医院、河合整形外科、草山診療所、小徳整形外科、小島内科クリニック、今田診療所、後川診療所、東雲診療所、すぎもとボーン・クリニック、栖田内科、砂山内科クリニック、建井医院、中野医院、西井クリニック、にしき記念病院、兵庫医大ささやま医療センター、平野外科医院、細見クリニック、馬嶋医院、山鳥病院
接種回数	1回	生後6カ月~12歳まで2回、13歳~15歳まで1回	
助成内容	個人負担1,000円で接種できます	接種費用のうち、1回目=2,500円、2回目=1,000円を助成	
期間	10月1日(月)~12月26日(水)		
申し込み方法	希望される市内指定医療機関(右記)へ直接電話で予約		

NEW

## 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】 手話で会話しましょう。  
「手話」と「会話」の2つの表現で伝えることができます。

### 手話



両手人差し指の指先を内側に向けて上下に置き、水平に交互に回す。

### 会話



両手を軽く握り、中心に向かって交互に開く。