

### 認知症サポーター ステップアップ研修 を開催しました！

市内には1万人以上の認知症サポーターさんがいます。この研修は、知識や技術を生かして地域で活躍できるサポーターさんを育成するために開催しました。

認知症サポーターとは  
認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

今回は市内の介護サービス事業所を訪問し、利用者さんとの交流を行いました。サポーターさんからは、「利用者さんとゆっくり落ち着いて、楽しく接することができて良かった」と感想をいただきました。



参加者には、見守り支援サポーターや傾聴ボランティアなどの活動にも興味をもってもらえました。市もサポーターさんの活躍を応援していきます！

登録・問い合わせ  
長寿福祉課 ☎552-5346

## 4月1日から 「児童発達支援センター」 を開設します。

平成27年4月に旧畑小学校に開設した「こども発達支援センター」では、心身の発達に支援が必要な児童に対し日常生活における基本的動作の指導などを行ってきました。4月からは嘱託医の配置、屋外遊戯場の設置や、給食の提供など、さらにサービスを充実させた『児童発達支援センター』として開設します。

また、この開設に伴い、畑地区自治会長から銘板を、国際ソロプチミストささやまから遊具をそれぞれ寄贈いただきました。



運営につきましては、引き続き「社会福祉法人わかたけ福祉会」を指定管理者とし、さらなる充実した支援を行ってまいります。

問い合わせ 社会福祉課 ☎552-7102

## お口の黄色信号

お口に違和感があっても、大したことがないからと放置していませんか？それがお口の黄色信号かもしれません。

お口から臭いがしやすくなったり、食べ物が詰まりやすくなったりする場合、虫歯によって穴が空いているかもしれません。痛みがないからといって放置していると、より進行して歯を残すことができなくなってしまうかもしれません。早めに治療をすることで、その歯を残すことができます。

また、歯ぐきから血が出ることもよくあります。何度も繰り返して出血する場合、歯周病が進行しているかもしれません。放置すると歯がグラグラ動きだしてついには抜けてしまいます。動き出してから進行を止めることは困難ですので、これも早めの治療が望ましいと思います。

普段、歯医者に行かない方も、黄色信号が出たときは、お口の中を健康に保つようにしましょう。

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

## 4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 丹波篠山市休日診療所 ☎552-8910 丹波篠山市医師会 ☎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
5日(日)	杉本健郎医師	【午前】 10:00~12:00 【午後】 13:00~16:30	丹波篠山市 休日診療所 (丹波篠山市民センター内)	祥漢堂薬局しののめ店	黒岡	554-1340
12日(日)	にしき記念病院医師			布袋堂薬局	下二階町	552-0139
19日(日)	小島内科クリニック医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630
26日(日)	山鳥病院医師			祥漢堂薬局しののめ店	黒岡	554-1340
29日(水)	岡本病院医師			アルカ篠山薬局	黒岡	554-3630

※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。

小児救急医療電話相談窓口(☎0795-78-9290)  
対応時間 平日=17:30~翌8:00 / 土・日・祝日=24時間

# ささやま 保健・福祉の総合情報発信

# ホットステーション

健康 いいカラダ



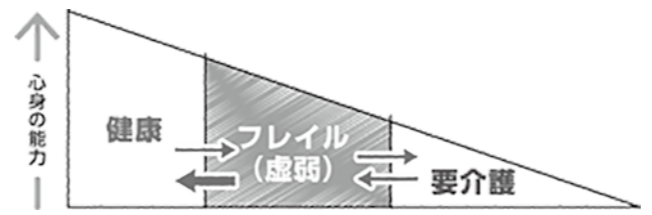
## 長寿基本健診(75歳以上)の質問票が変わります！

～年に1度は「フレイル」チェックで元気を確認しましょう～

令和2年度から、75歳以上の方に受診していただく「長寿基本健診」の質問票が、フレイルの状態になっているかチェックする「後期高齢者の質問票」に変更されます。

変更後の質問票では、運動や食生活の習慣、もの忘れの有無など15項目を尋ねます。これにより、後期高齢者の運動能力や栄養状態などを把握することでフレイルを早期発見し、介護予防などの指導や助言を行うことで重症化を予防していきます。

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。



75歳以上で大きく増え、全国で350万人の高齢者があてはまると推計されています。本市でも、5年前に実施した調査で、後期高齢者のうち45%(約2,000人)が虚弱のリスクを抱えているという結果が出ています。

フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策の3つの柱である栄養・口腔・運動、そして社会参加(集って！動いて！楽しんで!!)に取り組むことで、元の状態に戻ることもできます。

長寿基本健診は、市内の医療機関で受診することができ、質問票による問診や診察のほか、血液検査や血圧測定、尿検査が無料で受けられます。普段、医療機関を受診されている方でも、年に1回はこの健診でフレイルチェックを受けるようにしましょう！

※健診受診には申し込みが必要です。申し込みがまだの方は、健康課へお申し込みください。

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

## 手話でコミュニケーション!! vol.19 「手話」はじめませんか

問い合わせ 社会福祉課 ☎552-7102

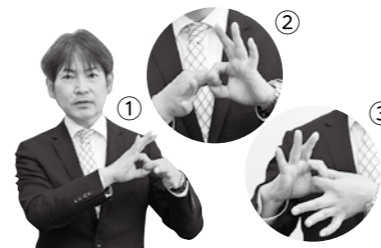
### 【今月の手話】東京オリンピック・パラリンピックを盛り上げよう！

両手2指を直角に伸ばし、親指の指先を向き合わせて2回上げる



東京

両手2指の輪の手を返してつなぐ動作を右へ3回行う



オリンピック

両手で車いすの両輪を回すしぐさをし、「オリンピック」の表現をする



パラリンピック  
(車いす+オリンピック)

両手先をつき合わせ、逆方向に半回転しながら上げる



盛り上げる