

# 健康と福祉

## 「認知症サポーター」養成講座

**日時・場所** 12月4日(火)午後2時から3時30分、近隣センター「こもれび」

**内容** 認知症を正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者として「認知症サポーター」を養成

**定員** 先着40人(参加無料)

**持参** 筆記用具

**申し込み** 当日直接会場へ

**会場** エスポワールわが家 7188・9766 (午前9時から午後4時)

## 中高年のための健康サポートクラブ21

### 第4期生を募集

我孫子市と千葉県が共同で実施する、中高年の方のための健康づくり教室「健康サポートクラブ21」の参加者を募集します。一人ひとりに合った運動や栄養をITを活用して提供し、口腔ケアの実践やメンタルヘルスの相談をお受けします。

**日程** 平成20(2008)年4月から平成21(2009)年3月までの原則毎週水曜日(月4回程度)

**コース・時間** 表1参照

**場所** 千葉県福祉ふれあいプラザ(我孫子駅南口徒歩2分)

**内容** エアロバイク(固定式自転車)や筋肉トレーニングなどのITを活用した運動プログラムや栄養指導、その他口腔ケアの実践やメンタルヘルスなどの相談も行います。

**対象・定員** 県内在住の40歳以上の方、各コース20人(応募者多数の場合は抽選)

**参加費** 月額2500円(システム使用料など(初回は3カ月分を徴収)、歩数計5250円は別途実費)

コース	①午前	②昼	③午後1	④午後2	⑤夕方
時間	9:30~11:00	11:15~12:45	13:00~14:30	14:45~16:15	16:30~18:00

内容	メディカルチェック	体力テスト
日時	①3月2日(日) ②3月9日(日)	③4月9日(水) ④4月16日(水)

いずれも午前9時から午後1時

不安がある方は、事前に主治医へご相談ください。

**日時・場所** 表2参照、保健センター(メディカルチェック)福祉ふれあいプラザ(体力テスト)

**必要書類** 1年以内に受けた生活習慣病健診や人間ドック、職場などでの健診結果のコピー(コピーは返却しません)

※必要書類がない方は、メディカルチェック実施日までに各自で健診を必ず受けてください。

**次の方は参加できません**

- ※以前参加された方(途中退会者を除く)※介護保険の要介護要支援の方 ※疾病や低体力などにより自立した歩行・階段昇降・自転車の運転などの動作に苦勞する方・時間を要する方

治療中の病気などで、参加に

度不整脈、脳血管障害などの疾病、腰や膝の障害、未治療の高血圧や不整脈、心房細動などで運動により健康に問題が生じる恐れのある方 ※普段から脈の乱れ、ひどい息切れ、めまい、身体の痛みや不快感が起こる方

**申し込み** 往復ハガキ(1人1枚・夫婦一緒に参加の場合は連名可)で住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、希望コース(①から⑤・第3希望まで)、メディカルチェック(①または②どちらでも可)、体力テスト(③または④、どちらでも可)を明記し、1月8日必着で〒270-1132 湖北台1の12の16健康づくり支援課 ☎7188・1126

## 臨時歯科衛生士を募集

**勤務時間** 週1日から2日(おにも木曜日)、1日3時間から4時間程度

**業務内容** 幼児の歯科健診と相談業務

**会場** 千葉県弁護士会 ☎043・227・8431

## 「市民後見人養成講座」の受講生募集

今後、認知症高齢者の増加や知的障害者などの高齢化により成年後見人が不足することが予想されます。この講座は家族や弁護士などの専門職の代わりに、財産管理や制度利用などの支援を行う市民後見人となる人材を養成するために開催します。(全国47都道府県で開催)

日時	右表参照
<b>場所</b>	けやきプラザ7階研修室(我孫子駅南口)
<b>対象・定員</b>	3回全て参加可能な方、先着50人
<b>費用</b>	3回分2,000円(テキスト代)
<b>申し込み</b>	ファクスで「後見人養成講座希望」、住所、氏名、年齢、電話番号、あればEメールアドレスを明記し、12月17日必着でFAX7185-2241NPO法人ACOB Aへ
<b>会場</b>	社会福祉法人エスポワールわが家・栗原 ☎7188-9766 (土・日曜日を除く9時から16時)

日時(休憩1時間)	日時
第1回目	12月21日(金)9:30~16:30
第2回目	平成20(2008)年1月27日(日)9:30~16:30
第3回目	2月27日(水)14:00~21:00

■事前研修としてDVD「成年後見制度～支えあう社会を作るために～」の上映

**日時** 12月9日(日)18:30~20:30

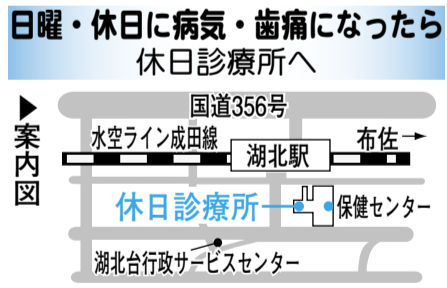
**場所** けやきプラザ9階(参加無料)

※講座を受講しない方でも参加できます。

**小児救急電話相談**

土・日曜・休日、年末年始の19時~22時に、看護師や小児科医が電話相談に応じます。

☎ #8000または043-242-9939



診療科目 内科、小児科、歯科(AMのみ)

受付時間 9:00~11:30、13:00~16:30

☎ 休日診療所 ☎7187-7020

**休日・夜間に病気になったら ☎7184-0119(消防署)へ 休日・夜間救急病院**

アビコ外科整形外科病院 我孫子4-22-22  
我孫子聖仁会病院 柴崎1300  
我孫子つくし野病院 つくし野131-1  
我孫子東邦病院 我孫子1851-1  
平和台病院 布佐834-28

小児救急病院  
取手協同病院 取手市本郷2-1-1  
※休日や深夜等の診療料は、時間外加算のため割高になります。

◎心の健康に関する教室 福祉総合相談室・内線421

名称	日時	場所
心の健康クラブ	17日(月)14:00~16:00	保健センター
アルコール教室	7日(金)13:30~15:00	保健センター

◎健康づくりうんどう教室 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

日時	場所
12日(水)10:00~11:00	布佐南公園(雨天中止)
18日(火)10:00~11:00	湖北台中央公園(雨天時は保健センター)
21日(金)10:00~11:00	天王台西公園(雨天中止)

◎各種健診と健康教室 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

項目	期日	対象
あいわせママパパ学級	7・14・21日(金)	妊娠20週以降の方とその夫、ご家族の方
ポリオ(小児マヒ生ワクチン投与)	4・11・18日(火)	生後3カ月~90カ月未満児
1歳6カ月児健康診査	20日(水)	平成18年5月1日~5月20日生まれ
2歳8カ月児歯科健診(希望者にフッ化物塗布)	27日(水)	平成17年4月生まれ
3歳児健康診査	6日(水)13日(水)	平成16年5月1日~6月10日生まれ
離乳食教室(4~6カ月児)	18日(火)	乳児の保護者(先着30人、要予約)
後期離乳食教室(8~9カ月児)	7日(金)	乳児の保護者(先着20人、要予約)
健康いきいき教室	10日(月)17日(月)	体を動かしたい方(13:00~13:30受付)

**285 健康メモ 40が肝心(心臓病)**

人生も折り返し地点の40代を過ぎると体力とは反対に責任や仕事量は増え、身も心もつらくなります。そういった方々の訴えの多くに動悸と胸部症状(胸痛、胸部違和感、胸部圧迫感など)があります。それらは、重大な不整脈や心臓病の可能性もあり、そのままにしておくと、ある日気がついたら、天国か集中治療室の中にいたなんてことにもなりかねません。

動悸の場合には、①脈拍数が多いか、②脈が少なく心臓の鼓動が強いのか、③脈が不規則か、④意識が遠くなるか、⑤呼吸困難を伴うかなどの自己チェックが必要です。

脈拍数を測るには、安静時に座位か臥位で脈をとり、右手3本指で左手首の拍動する血管(橈骨動脈)に触れます。次にアナログ時計の秒針で6秒間脈を数え、その数に10を掛け1分間の脈拍数を概算で求めます。脈拍は安静時では50から100ぐらいが正常値で、40以下(徐脈)や140以上(頻脈)の場合は緊急を要します。100から140の場合も医療機関を受診して心電図検査をすると良いでしょう。

最近、頻度の高い不整脈として心房細動が注目されています。心房細動は心臓の上の部屋(心房)が電気的に乱れ、収縮しなくなり、心房内に血栓が出来たりして、脳梗塞や心不全が高確率で発症するもので、早急に専門医の適切な治療が必要です。元総理大臣や野球監督が脳梗塞で倒れた原因はこの不整脈であったことは有名な話です。

胸部症状の場合、駅などの階段(40段位)を一気に早足で駆け上がり、もし胸痛があれば狭心症の可能性が高いので早めの循環器科受診をお勧めします。軽い労作後や食後に強い胸部症状が突然30分以上続いたら、急性心筋梗塞の可能性が高いので直ちに救急専門機関を受診することは言うまでもありません。

☎ 我孫子市医師会 ☎7188・5525