

健康と福祉

第5回千葉県福祉用具・健康機器フェア

日時 9月10日(金)午前10時～午後5時、11日(土)午前10時～午後4時

場所 けやきプラザ(我孫子駅南口徒歩1分) (入場無料)

内容 ①健康維持のための骨密度測定、足型測定、歩行相談など
②最新の使いやすい介護用品・福祉用具、自助具、衣料品の紹介

同時開催セミナー「最新の福祉用具とその使いかた」

日時・場所 9月11日(土)午後1時30分～3時、7階研修室

費用 無料(先着30人)

申込方法 セミナーのみ電話。住所、氏名、電話番号を明示

申し込み ①千葉県福祉用具・健康機器フェア 実行委員会 ☎7165・2886

失語症家族教室

日時・場所 9月26日(日)午後2時～4時、市障害者福祉センター

1 (参加無料)

内容 失語症に関する悩みごとの相談、家族間の交流や情報交換、失語症の知識や会話技術の講習と実習

対象・定員 市内在住の失語症の方のご家族、先着10人

申し込み 電話

申し込み ①市障害者福祉センター ☎7188・0141

アロマトリートメント講習会

日時 毎月第3月曜日(祝日の場合は第4月曜日、12月は休み)。平成22年は9月27日、10月18日、11月15日、いずれも午後1時30分～3時

場所 がん患者・家族総合支援センター(柏市若葉2-2-6の44中央1-4-1街区1)

内容 アロマセラピーの説明(手、足のトリートメント実習)

対象 がん患者本人、家族、友人、緩和ケアにかかわる医療・介護関係者

お元気ですか!健康フェア

日時 9月29日(水)午前10時～午後3時30分

場所 近隣センターこもれび

内容 ①講演会「生き生き元気に暮らすには」講師:山口江美さん(ケアプラザ柴崎・施設長)、午前10時～正午(多目的ホール) (当日先着100人)

第19回福祉フェスティバル

日程 平成23年1月22日(土)

場所 けやきプラザふれあいホール

内容 合唱、演奏、ダンスなど ※応募者多数の場合は抽選。詳しくはお問い合わせください。

締切日 9月30日(木)

申し込み ①我孫子南地区社会福祉協議会 ☎7185・5117

平成22年度やさしい介護予防教室

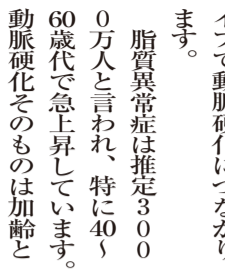
日時・場所・内容 左表参照

募集定員 第1・3回は各60人、第2・4・5・6回は各20人

受講料 無料(ただし5回目的のみ、食料費350円が必要)

※1回のみ参加も可。2回以上の参加の方には修了証を発行。

申し込み ①我孫子北地区社会福祉協議会 ☎7165・3434 (電話は月・水・金曜日のみ)、✉kita@ahiko-shakyo.com



脂質異常症

コレステロールは人間にとって生きるために欠かせないものです。コレステロールの中で善玉(HDL)と悪玉(LDL)があり、高LDLコレステロール血症は脂質異常症の一つのタイプで動脈硬化につながります。

脂質異常症は推定3000万人と言われ、特に40～60歳代で急上昇しています。動脈硬化そのものは加齢とともに進行するものですが、食習慣の欧米化や運動不足が動脈硬化を促進させ、心臓病や脳卒中など動脈硬化性疾患が増加しています。高LDLコレステロール血症は、自覚症状がないため「サイレント・キラー(静かなる殺人者)」と呼ばれ、心筋梗塞・脳梗塞を発症してから気づくことが多いです。

では日常生活でどんな点に気をつけたらいいか? まずは食習慣の改善です。高カロリーの食事を控え、バランスの良い食事に変える。それに適度な運動を心がけることです。ウォーキングやジョギングなど酸素をたくさん取り入れる有酸素運動が効果的です。一般的には生活習慣の改善で効果がない場合は薬剤での治療も選択肢になります。しかし心臓病の家族歴がある人、糖尿病・高血圧症などの生活習慣病のある人ではLDLコレステロール値のコントロール値が異なります。

自分のLDL(悪玉)コレステロール値を知らない人が多く、特定健診を受けない人も少なくありません。まず採血してLDL(悪玉)コレステロール値を覚えましょう。

(根戸クリニック 東 吉志)

☎ 我孫子市医師会 ☎7188・5525

第1回	☐我孫子市の介護予防施策 9月18日(土)10:00~12:00 我孫子北近隣センター並木本館
第2回	☐身体機能の低下と介護予防 10月23日(土)13:30~16:00 つくし野荘
第3回	☐認知症サポーター養成講座 11月27日(土)10:20~12:00 あひこ市民プラザ
第4回	☐介護体験 12月11日(土)13:30~16:00 つくし野荘
第5回	☐高齢者にやさしい食事づくり 1月22日(土)10:00~12:30 根戸近隣センター
第6回	☐介護予防の総括 2月19日(土)13:30~16:00 我孫子北地区社協事務所

こども急病電話相談

毎日夜間の19時～22時まで、看護師や小児科医が電話で相談に応じます。

☎ #8000または043-242-9939

休日に病気・歯痛になったら 休日診療所へ

診療科目 歯科(午前のみ)、内科、小児科

受付時間 9時～11時30分
13時～16時30分

☎ 休日診療所 住所 湖北台1の12の17(湖北駅南口徒歩1分) ☎7187-7020(診療時間内)

※休日は、日曜日・祝日・年末年始。

休日・夜間に病気になったら

消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。

※緊急の場合は迷わず「☎119」へ電話をしてください。

※休日や深夜などの診察料は、時間外加算のため割高になります。

※休日は、日曜日・祝日・年末年始。

9月

◎心の健康に関する教室

項目	日時	場所
アルコール教室	3日(金)14時30分～16時	保健センター
心の健康クラブ	13日(月)14時～16時	

◎健康づくりうんどう教室

日時	場所
8日(水) 10時～11時	布佐南公園(雨天中止)
17日(金) 9時30分～	湖北中央公園(雨天時は保健センター)
21日(火) 10時30分	天王山西公園(雨天中止)

◎各種健診と健康教室

項目	期日	対象
しあわせママパパ学級	3・10・17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)	7・14・21日(火)	生後3カ月～90カ月未満児
1歳6カ月児健康診査	9・16日(木)	平成21年1月21日～2月29日生まれ
2歳8カ月児歯科健診(希望者にフッ化物塗布)	30日(木)	平成20年1月生まれ
3歳児健康診査	2日(木)	平成19年2月11日～2月28日生まれ
5歳児健康診査	30日(木)	平成17年9月生まれ
離乳食教室(4～6カ月児)	28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)	10日(金)	平成21年12月生まれ(先着20人、要予約)

子育てQ&A

20 便秘

Q 3カ月の子です。毎日排便がありました。ここところ3日間排便がありません。受診した方がよいですか?

A 母乳やミルクの飲みが普段と変わらず、機嫌が良ければ受診する必要はありません。

便秘は、いつもより排便の間隔がいたり、便がかたくて排便時にいきんでもなかなか出ない状態のことです。個人差があるので、その子なりのペースでスムーズに便が出ているのであれば、毎日便通がなくても心配はいりません。

赤ちゃんの便秘の原因としては母乳やミルク不足が挙げられますので、まずは量が不足していないか確認をしましょう。また、夏場は汗をかくと、水分が不足して便秘になります。汗のかき具合も確認をしましょう。

【対処法】

- ①「の」の字マッサージで腸の動きを活発に
「の」の字を書くように、お腹が少しへこむくらいの力を入れてマッサージ!
- ②腹ばい遊びなどで腸の動きを活発に
機嫌の良いときに、腹ばいなどの姿勢で遊びましょう!
- ③肛門のまわりを綿棒で刺激する
綿棒の先にベビーオイルをつけ、肛門周囲から刺激し2cmくらい入れる。

【こんな時は受診を】

- ①お腹が張って苦しそうとき
- ②排便を嫌がって泣くとき
- ③便がかたく、肛門が繰り返し切れて出血したとき
- ④1週間以上の便秘が何度も起こるとき

☎ 健康づくり支援課 ☎7185-1126

