

8月の健康カレンダー

● 乳幼児健康カレンダー

()は対象

内容	日 曜日	受付時間	場所
母親学級	29 木	13:15 ~ 13:30	
4か月児健康診査 (25年4月生)	27 火	12:30 ~ 13:00	
10か月児健康診査 (24年10月生)	20 火	12:30 ~ 13:00	
2歳児歯科健診 (23年5月生)	16 金	13:00 ~ 13:30	緑保健福祉センター
3歳児健康診査 (22年7月生)	6 火	12:30 ~ 13:00	
強い歯大好き健診 (22年5月・22年11月生)	2 金	13:00 ~ 13:30	
育児相談 (24年6月生)	7 水	13:00 ~ 14:00	南淡福祉保健センター
(25年1月生)	9 金		西淡保健センター
	21 水		緑保健福祉センター
	26 月		三原保健センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (25年3月生)	29 木	9:45 ~ 10:00	
遊びの教室(予約制)	22 木	9:30 ~ 9:45	緑保健福祉センター
発達支援相談(予約制)	8 木	13:30 ~	

● 献血

日 曜日	受付時間	場所
20 火	14:30 ~ 16:30	南淡福祉保健センター
21 水	11:30 ~ 16:00	西淡公民館



● いずみ会リーダー養成講座

内容	日 曜日	時間	場所
食生活に関する講座	2 金	10:00 ~	南淡公民館

● 阿波踊り体操 (いずみ会主催)

内容	日 曜日	時間	場所
阿波踊り体操	7 水	10:00 ~	緑保健福祉センター
	21 水		

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

時間外診療病院	休日応急診療所 (広域消防南淡分署 ☎53-1536)
月 平成病院	診察日 9:00 ~ 16:30 19:00 ~ 22:30
火 平成病院 八木病院	4日(日) 友清龍一 医師 橋田友孝 医師
水 中林病院 南淡路病院	11日(日) 日笠久美 医師 福田郁夫 医師
木 翠鳳第一病院	14日(水) 鈴木俊示 医師 富本喜文 医師
金 中林病院	15日(木) 富本喜文 医師 斉藤雅文 医師
土 翠鳳第一病院	16日(金) 友清龍一 医師 高田育明 医師
	18日(日) 橋田友孝 医師 福原正博 医師
	25日(日) 福田郁夫 医師 前田昌己 医師

平日18:00~23:00
土曜13:00~23:00

認知症家族会

認知症の介護の悩みを抱える人同士が、日ごろの思いを話す場です。

日時 8月21日(水) 14:00~15:00

場所 三原公民館

☎地域包括支援センター ☎44-3006

受診されましたか? まちぐるみ健診

9月6日(金)、7日(土)、8日(日)(8日は午前のみ)が25年度の健診最終日です。受診はお済みでしょうか?

お申込みいただいていない人で、受診を希望される人は健康課までご連絡をお願いいたします。

☎健康課 ☎44-3004

熱中症予防について

熱中症の発症は7月~8月がピークになります。屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送される例が報告されています。

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。こまめな水分・塩分補給と扇風機やエアコンを使った温度調節をしましょう。



小児救急医療

◆小児夜間救急電話センター

毎日午後10時~午前6時までの間、島内医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。電話センターへ電話していただくと看護師が症状を聞き、必要な時は当日の担当医療機関を紹介します。
☎小児夜間救急電話センター ☎44-3799

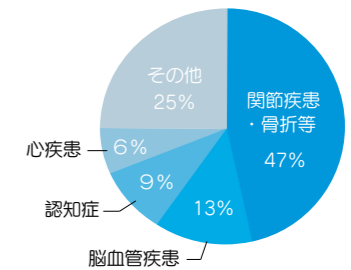
◆休日小児救急診療

日曜・祝日・年末年始の午前9時~午後5時までの間、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設し、救急患者に対応しています。

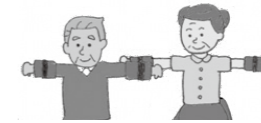
☎洲本応急診療所 ☎24-6340

市内の高齢化率は29.4%(平成25年6月末現在)となっており、介護を必要としている人も年々増加傾向です。また、介護認定を受けている人のうち、軽度認定者とされる要支援・要介護1の割合が43%で、原因疾患をみると、関節疾患や骨折等の疾患で上位を占めていることが分かりました(図1)。在宅生活を送る軽度認定者をできるだけ悪化させず、また、「いつまでも元気で住み慣れた家や地域で暮らしたい」という高齢者の方の思いを実現するために、南あわじ市ではいきいき百歳体操に取り組んでいます。

【図1】要介護認定の原因疾患 (要支援・要介護1のみ)



地域に広がっています



いきいき百歳体操



いきいき百歳体操ってどんな体操?

0から2kgまで10段階に負荷を変えられるおもりを手足につけて行う筋力運動です。30分程度、椅子に座ってゆっくり行うので、健康な人はもちろん、虚弱状態の人もみんな一緒に運動できます。



いきいき百歳体操を続けるとどんな効果があるの?

参加者からのいろいろなうれしい声が届いています。

- ★ グラウンドゴルフや農作業に復帰できた
- ★ 杖がいらなくなった
- ★ 体操に来たらみんなと話もできる
- ★ 足腰の調子がよくなったら、生活すべてがうまくいくなった



《現在のいきいき百歳体操開催場所一覧》

市内で約900人の登録者、44ヶ所の地域で実施しています。見学も自由に行えます。開催の曜日や時間については地域包括支援センターまでお問い合わせください。

☎地域包括支援センター ☎44-3006

平成25年6月末現在

地区	開催場所(1つの地区に複数会場あり)
西淡	松帆、松帆志知川、松帆西路、湊、津井、伊毘、阿那賀、丸山、伊加利、志知北
緑	川向、広田上、中田、市場、庄田、土井、山添
三原	小榎列、八木、青木、福永、十一ヶ所、三條、神代、委文
南淡	福良、仁尾、賀集、北阿万、潮美台、阿万、吹上町、土生、大川、山本、吉野、黒岩、白崎、来川、沼島

いきいき百歳体操を始めたい場合はどうしたらいいですか?

① 今ある開催場所に直接参加できます

② 新たな場所で始めたい場合

- (1) 5人以上で週1~2回、3か月以上継続実施できる(継続しないと効果は出ません)
- (2) 背もたれ付きの椅子がある
- (3) TVとDVD(ビデオ)を見る機材がある

以上の条件を満たす地域には、地域包括支援センターからおもりと体操のDVD(ビデオ)の貸出と、初めの4回の技術支援にお伺いします。