

9月の健康カレンダー

●健康相談・個別健康教室

内容	日 曜日	時間	場所
生活習慣病相談、栄養相談、血圧測定、体脂肪測定など	1 月 11 木 17 水 26 金	9:00～10:30	西淡保健センター 南淡福祉保健センター 緑保福祉センター 緑保福祉センター

●愛育班活動

内容	日 曜日	場所
愛育班活動	18 木	沼島総合センター

●乳幼児健康カレンダー

内容	日 曜日	受付時間	場所
母親学級	18 木	13:15～13:30	
4か月児健康診査 (26年5月生)	30 火	12:30～13:00	
10か月児健康診査 (25年11月生)	16 火	12:30～13:00	
1歳6か月児健康診査 (25年2月生)	2 火	12:30～13:00	
2歳児歯科健診 (24年6月生)	17 水	13:00～13:30	
3歳児健康診査 (23年8月生)	9 火	12:30～13:00	緑保福祉センター
就学前5歳児健康診査 (21年9月生)	22 月	12:30～13:00	
強い歯大好き健診 (23年6月・23年12月生)	3 水	13:15～13:45	
育児相談 (25年7月生)	12 金	13:30～14:00	
(26年2月生)	24 水		
食育講座赤ちゃん栄養サロン (26年4月生)	25 木	9:45～10:00	
遊びの教室(予約制)	4 木	9:30～9:45	
発達支援相談(予約制)	4 木	13:30～	

●献血

日 曜日	受付時間	場所
5 金	11:00～16:00	西淡公民館



※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(広域消防南淡分署横☎53-1536)
月 平成病院	診察日 9:00～11:30 13:00～16:30 19:00～22:30
火 平成病院 八木病院	7日(日) 宮崎美枝 医師 福原正博 医師
水 中林病院 南淡路病院	14日(日) 村野謙一 医師 前田昌己 医師
木 翠鳳第一病院	15日(月) 畑田卓也 医師 宮崎美枝 医師
金 中林病院	21日(日) 大鐘稔彦 医師 村野謙一 医師
土 翠鳳第一病院	23日(火) 穀内勇夫 医師 浦瀬 巖 医師
平日18:00～23:00 土曜13:00～23:00	28日(日) 浦瀬 巖 医師 大鐘稔彦 医師

●いずみ会リーダー養成講座

内容	日 曜日	時間	場所
食育のすすめ、運動のすすめ	11 木	10:00～	緑保福祉センター

●阿波踊り体操(いずみ会主催)1回100円

内容	日 曜日	時間	場所
阿波踊り体操	3 水 18 木	10:00～	緑保福祉センター

認知症を支える家族の会 スマイル

認知症の介護の悩みを一人で抱え込んでいませんか?日ごろの思いを話し合える場です。
日時 9月10日(水)14:00～15:00
場所 三原公民館
岡地域包括支援センター☎44-3006

がん検診等無料クーポン券の利用について

特定の年齢の人にがん検診等無料クーポン券を5月に送付しています。子宮頸がん、大腸がん、肝炎ウイルス検診は町ぐるみ健診の会場での受診となりますので、受診を希望する人は9月の町ぐるみ健診で受診ください。
乳がん検診は3月まで市内の受託医療機関で受診できます。
岡健康課☎44-3004

食中毒に注意!

9月でも気温や湿度が高いため、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒や感染症の予防には、手洗いが大切です。指先や指の間、親指のまわりなど汚れが残りやすい所を意識してこまめに手を洗いましょう。
岡健康課☎44-3004

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。
岡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。
岡洲本応急診療所☎24-6340

ロコモティブシンドロームを知っていますか?

ロコモティブシンドローム(locomotivesyndrome=運動器症候群)とは、筋肉や骨、関節といった運動器が加齢の影響により衰えている、または衰え始めている状態のこと。略して「ロコモ」といいます。進行すると介護が必要になるリスクが高くなるので注意しましょう。

まずは「ロコチェック」してみませんか。1つでもあてはまる項目があったらロコモの心配があります!

- 片脚立ちで靴下がはけない。
- 家の中でつまずいたりすべったりする。
- 階段をあげるのに手すりが必要である。
- 家の中のやや重い仕事が困難である。(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買物をして持ち帰るのが困難である。(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。

※注意 無理に試して転んだりしないよう注意してください。腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が悪化している場合は、まず医師の診察を受けましょう。

<日本整形外科学会より>

続けましょう!ロコトレ。

バランスの能力や下肢の筋力をつける運動で、ロコモを予防しましょう。頑張りすぎず、無理はしないで、自分のペースで毎日続けることが大切です。

◆片脚立ち ～バランス能力をつける～

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

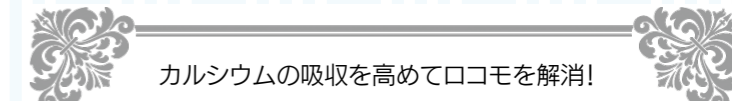
◆スクワット ～下肢筋力をつける～

深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

※注意

治療中の病気やケガがある場合は、医師に相談してください。支えが必要な人は、机に手や指をつけて行いましょう。食事の直後は避けて、無理せず自分のペースで行ってください。

まず、自分の体を知ろう!!
9月5、6、8日に南淡福祉保健センターで町ぐるみ健診を実施しています。まだの人はこの機会に受診ください。



カルシウムの吸収を高めてロコモを解消!
さつまいものチーズようかん
(エネルギー120kcal、カルシウム159mg/1人分)

【材料】4人分

さつまいも	200g
スライスチーズ	2枚
スキムミルク	大さじ2
水	50ml
粉寒天	2g
水	150ml
砂糖	20g



【作り方】

- ① さつまいもは皮を厚めにむき、2cm幅のいちょう切りにして水にさらす。やわらかくなるまで茹でて水切りし、ボウルに入れて粗くつぶす。
- ② スキムミルクを水50mlで溶く。
- ③ 鍋に、粉寒天と水を入れ火にかけ、粉寒天が1～2分沸騰したら、砂糖を加えて煮溶かし軽く沸騰させ、②を加える。
- ④ ③にチーズを一口大にちぎって加え溶かす。
- ⑤ ④に①を少しずつ加え、よく混ぜながらあら熱をとり、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。