

はじめます 子育てママの健診デー

健診日に託児を行う子育てママの健診デーをはじめます。
子育てで忙しいお母さんもこの機会にぜひご利用ください。



- ▼日 程 6月16日(水)／安曇川保健センター
7月9日(金)／今津保健センター
- ▼対 象 健康診査の対象者で子育て中(小学校就学前
までのお子さん)の母親
- ▼託児定員 20人(各会場)
- ▼申込方法 実施会場の保健センターへ直接または電話で
お申込みください
- ▼申込期限 健診日の1週間前まで(定員になり次第締切)

☎健康推進課 ☎(25)8078

成分献血にご協力を

採血時間が1時間ほどかかりますが、必要な成分だけ抜き取り赤血球等は採血者に返されるため体の負担が少なくすみやす。事前予約が必要です。



- ▼対 象 18歳～69歳の方
(初めての方は40歳まで、40歳以上の方は1年以内に心電図検査をしていないと献血できません。)
- ▼日 時 6月11日(金)
10時・11時・13時・14時
- ▼場所・予約先 安曇川保健センター
☎(32)4413

空気中には、いろんな細菌やウイルスがいます。外出したら必ず手洗い・うがいをしましょう。

連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。(平日8時30分～17時15分)

- マキノ保健センター … ☎(27)1128 ●今津保健センター … ☎(22)5101
●安曇川保健センター … ☎(32)4413 ●朽木保健センター(朽木支所) … ☎(38)2331
●高島保健センター … ☎(36)8008 ●新旭保健センター … ☎(25)8110

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」か市のホームページをご覧ください！

高齢期のお口の健康づくり

なぜ？ お口の清潔が大切な？

① 肺炎の予防
年齢を重ね、嚥下反射・咳反射が低下すると、睡眠中、気付かない間に唾液が気道へ入ってしまい、同時に細菌も入ってしまいます。この結果、肺が炎症を起こして、肺炎になります。

●嚥下反射・・・唾液や食物を食道の方に飲み込む反射運動
●咳反射・・・異物が気道へ入らないように、咳をする反射運動

② 口内炎の予防
口の中だけでなく、入れ歯にも汚れがたまると、そこに住みついている細菌が原因となり口内炎が誘発されます。

③ 口臭の予防
口の筋肉の衰えや唾液量の減少により、口の中の清潔が保ちにくくなると細菌が増え、口臭をより強くなる原因となります。また、入れ歯も不潔なまま使用していると、嫌な臭いの原因になってしまいます。

これらの原因となる細菌を減らすために、お口の清潔が大切なのです。

入れ歯のお手入れポイント

○入れ歯ははずして、水で流しながらみがきましょう



○パネの部分、上あご・下あごに当たる部分は、みがき残しやすいので丁寧にみがきましょう
○できれば入れ歯専用の歯ブラシでみがきましょう

○義歯洗浄剤を使うとより清潔になります

○夜寝る時は、はずして水に漬けておきましょう



しつはつけなごう！

- ×歯みがき粉でみがく
- ×入れ歯を煮沸消毒する
- ×ゆるんだパネを自分で直す

入れ歯の点検をかねて定期的に歯科検診を受けるようにしましょう

●元気カレッジ6月の予定

おおむね65歳以上の方の介護予防教室です。良いとわかっていてもなかなか一人では続けにくい体操も、このような機会を上手に活用し楽しく取り組みましょう。

- ▼内 容 「転ばぬ先の杖」(転倒予防体操)
▼時 間 10時～正午
▼持ち物 お茶、タオル
☎各保健センター

※申込みは不要です。

場 所	開 催 日
今津保健センター	6月4日(金)
朽木保健センター	6月11日(金)
高島保健センター	6月14日(月)
マキノ保健センター	6月21日(月)
やすらぎ荘(新旭)	6月25日(金)
安曇川保健センター	6月28日(月)

●家族介護教室へ お越しく下さい！

専門家を交えて介護に関する情報交換などを行い、日々の悩みや疑問を少しでも解消しましょう。個別相談もお受けします。

- ▼時 間 11時～15時頃
▼対 象 介護中の方、介護に関心のある方
▼参加費 昼食代(1,000円程度)
▼申込み 開催日前日までに
各地域包括支援センターまで

場 所	開催日
今津東コミュニティセンター	6月9日(水)
CafeCozy(今津)	6月23日(水)
マキノ保健センター	7月14日(木)
やすらぎ荘(新旭)	7月27日(火)

介護、介護予防、健康、福祉、高齢者虐待防止、権利擁護などの相談をお受けしています。

マキノ
今津
新旭

☎北部地域包括支援センター
今津保健センター内
☎(22)0193

朽木
安曇川
高島

☎南部地域包括支援センター
安曇川ふれあいセンター1階
☎(32)2520