

# 健康おおむら21通信

あなたにとって運動は必要ですか？

こう聞かれて必要ないという人はいないでしょう。しかし、運動を習慣的に行っている人は思ったより少ないのです。これは、運動不足で筋力が落ちたり余分な脂肪が増えても、緊急に健康を害さないから、そして「まだ大丈夫」「健康には自信がある」といった過信が運動の必要性に対する関心を低下させ、運動習慣が身につかない一つの要因にあると思われまます。「健康診断の結果が良かったこと」と「将来にわたり健康である」とは同じではありません。

運動の習慣が大事ということを再確認してください。

## 運動はなぜ必要なのでしょう？

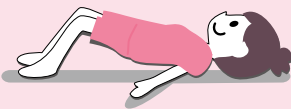
人類は約500万年前に誕生し、「狩猟生活」、「農耕生活」を経てきました。その長きに渡り「体を動かす生活」を続けてきた結果、「体を動かすこと」に適応してきました。つまり、体を動かすことで身体機能が正常に働くようになっていっているのです。人間にとって運動は本能的欲求であり、心と体を快適・爽快にし、体の代謝・内分泌・自律神経などの本来の働きを正常に保つために必要不可欠なのです。

### ●2月の健康ウォーキング

と き	集合場所
6日(土) 8:00	幸町三角公園
8日(月)、22日(月) 13:30	鈴田運動公園
9日(火)、17日(水) 23日(火) 9:00	木場公民館
18日(木) 9:30	大村公園観光センター前 池田湖公園
21日(日) 10:00	郡コミセン

※コースは3～5キロです。日程は変更する場合がありますので参加希望者は事前にご連絡ください。

### また 足腰を鍛えましょう



- ①両手を広げ、両膝を立てあおむけに寝ます。
- ②そのまま息を吐きながらお尻を上げます。
- ③3～5秒お尻を上げたまま数え、それから下ろします。  
\*腰痛など痛みがあれば中止してください。  
\*女性に多い「尿漏れ」の改善・防止にもなります。  
\*肛門を締めながら、お尻を上げましょう。

国保けんこう課 (内線140)

## 大村

## 市民病院

## だより



大村市民病院 ☎2161

### 終末期の在宅医療 (在宅ターミナルケア) について

2006年頃から厚労省は、2030年には47万人の「死に場所」が確保できなくなると予想し、みどりの場所として自宅へと誘導を勧めています。この「制度」としての終末期医療のあり方には賛否両論、諸説があり、さらには在宅を希望する背景には個人の価値観や心身の依存度・自立度・性差などがあり、特に対象となる病気の症状・状態にも考慮する必要がある結論は出ていません。

### 終末期に死を迎える場所

ある県で行われた無作為抽出対象者に対する電話聞き取り調査によれば県民の半数以上(56%)が在宅死を希望しながらも、そのうち、現実には希望がかなうと考えているのは約2割にとどまることが分かっています。従来、「最期は病院でなければ死ねない」という一般的な通念がありました。最近では自らが在宅死を希望される人も増えてきており、数の如何を問わず希望者がその希望をかなえるための環境作りが必要とされているのです。

### 希望がかなわないと思う最大の理由

しかし、自宅を選んだ人のうち、「在宅死の希望がかなうと思う」と答えたのは2割ほどで、「思わない」が約3割をしめ、その理由は家族への配慮、介護する家族の負担が重荷になってしまうと思われているのです。

### 希望をかなえるために

多くの人の希望をかなえるためには「在宅医療」「在宅看護」「在宅介護」「高齢核家族の解消」など多くの社会的問題の解決が必要です。しかし、「終末期に尊厳を保ちながらご本人も家族もなるべく心穏やかに過ごせる環境づくり」は、議論がすすむ途中の現段階でも多くの取り組みがなされています。

その中から、サポートの少ない社会環境の中で家族にとつて「必ず在宅で看取る覚悟」では負担が大きすぎ、「終末期を少しでも在宅で過ごす努力」から始める必要性も分かっています。

当院も地域医療連携の「貫」として、市医師会において取り組まれている在宅ケア支援システム「大村在宅ドクターネットワーク」に協力し、最期を迎えられるすべての人にそのときが柔らかな光射す日々となるよう取り組みをはじめます。

### ふれあい健康講座

### 頻尿(過活動膀胱)について

とき 2月6日(土) 午後1時～2時  
ところ 市民病院大会議室  
講師 犬塚周 泌尿器科 医師  
※どなたでも自由に参加できます。  
手話通訳、要約筆記も行います。

●子育て講座受講者募集

**対象** ふたご・みつご(3か月～3歳児未満)  
(平成19年2月～21年11月生まれのお子さんと保護者)

**とき** 午前10時～11時30分(受付9時30分～)

**ところ** こどもセンター

**定員** 6組(申し込み多数の場合は抽選)

**受講料** 1,000円

**申込方法** 往復はがきに、講座名、親子の氏名(ふりがな)子どもの性別・生年月日、郵便番号、住所、電話番号を記入のうえ「こどもセンター子育て講座係」までお申し込みください。  
※QRコードからもお申し込みできます。

**申込期限** 2月12日(金)



とき	内容
2月26日(金)	自己紹介・親子遊び
3月 5日(金)	子育て談議
12日(金)	親子で運動
18日(木)	楽しく食べる
24日(水)	ちょっと井戸端会議

●子育てセミナー参加者募集

**とき** 2月27日(土)、午後1時10分～4時30分

**ところ** 市コミセン

**対象** 子育て中の人と子ども

**内容** ①親子でフィットネス  
講師 松井 薫氏(Wii Fit 監修)  
②ビューティーセミナー  
講師 佐賀里 夏子氏

**申込方法** 事前にお電話でお申し込みください。(先着順)  
※2歳児未満は託児あり(先着20人)

**申込先** 県央児童家庭支援センター(ラポール)  
☎559431

●乳がん・子宮がん検診の休日検診日

**とき** 2月7日(日)

**ところ** おび産婦人科医院 ☎541103

※医療機関に必ず予約を入れてから受診してください。  
※クーポン券を利用して受診する人は、運転免許証や保険証など身分証明になるものをご持参ください。  
※乳がん検診は問診・視触診と別に市民病院でマンモグラフィを受けていただきます。

■国保けんこう課(内線145)

2月の健康テレホン

- (月) 脚のむくみ
- (火) 大動脈瘤に対するステントグラフト治療
- (水) 冬のかぜについて
- (木) 今年の花粉症
- (金) 歯ぎしり
- (土) 妊娠中の出血

☎095(826) 5511(長崎)  
☎0956(23) 4300(佐世保)

●平成22年度放課後児童クラブの入所説明会を開催します

**ところ** 各クラブ  
※詳しくは各クラブへお問い合わせください。

クラブ名	とき	電話	小学校区
ひまわり (ひまわり保育園)	2月27日(土) 18:00～19:00	☎2722	旭が丘
いちご	2月28日(日) 10:00～正午	☎5891	松原
福重		☎2563	福重
くさぶえ		☎1582	富の原
ほうこ・ことら・らっこ		☎2194	放虎原
さくらんぼ		☎3339	中央
三城		☎0533	三城
くすのき		☎5408	西大村
西大村遊学館	随時 (申込期限3月19日)	☎7714	西大村
とまと	随時	☎6438	大村
プチとまと		☎1498	
おひさま		☎6871	旭が丘
うきうき青空		☎6422	
元気っ子		☎0740	虹の原養護
ときわ (常盤保育園)		☎2303	三城
すわん子 (諏訪保育園)		☎2130	西大村
鈴っ子 (鈴田保育園)		☎5386	鈴田
ゆめっこ (吳天宮保育園)		☎7832	竹松
たんぼぼ		☎9382	富の原
富の原くじら (くじらこども園)		☎8686	
たんぼぼ2丁目 (たんぼぼ保育園)		☎3357	

※こどもセンターを訪れたお友だち



1歳児のお部屋(クリスマス飾り作り)

# 2010 子育て・健康カレンダー

## 2月

※■は問い合わせ

※開催場所・問い合わせを記載していないものは、こどもセンターで行います。

Inuiritiuriniigi + ihieialitihl

日	月	火	水	木	金	土
<p>※日曜・祝日の在宅当番医は、変更になる場合があります。ご確認のうえお越しください。</p> <p>●診療時間 午前9時～午後6時 ※歯科は 正午まで</p> 	1	2	3	4	5	6
<p>7</p> <p>小児科内科しげの [小児科・内科] 須田ノ木町 ☎ 8525</p> <p>おび産婦人科医院 [産婦人科] 本町 ☎ 1103</p> <p>南歯科医院 東本町 ☎ 2262</p>	<p>8</p> <p>ママパパ学級 チャレンジパパパート① 10:00～12:30</p> <p>ことばと心の相談室 午後1:00～4:00 ・言語聴覚士によることばの相談</p> <p>3歳以上児のお部屋 10:00～正午</p>	<p>9</p> <p>親子愛あい広場 9:30～11:30</p> <p>離乳食試食会 申 10:00～正午 中央保育園(なつみかん)</p>	<p>10</p> <p>乳幼児すくすく健康相談 4か月前後児 受付 午前9:30～10:30 10か月以上児 受付 午後1:30～3:00</p> <p>出前子育てつどい 申 松原住民センター ■北地区子育て支援センター</p>	<p>11</p> <p>牧山医院 [内科・外科] 宮小路2丁目 ☎ 7831</p> <p>神田クリニック [消化器科・外科] 木場1丁目 ☎ 5648</p> <p>貞松歯科医院 坂口町 ☎ 7808</p>	12	13
<p>14</p> <p>中村医院 [内科・小児科] 東本町 ☎ 2733</p> <p>みね眼科 [眼科] 東本町 ☎ 3011</p> <p>たかぎ矯正小児歯科医院 東三城町 ☎ 0035</p>	15	16	17	18	19	20
<p>21</p> <p>南野内科病院 [内科・消化器科] 東三城町 ☎ 8800</p> <p>前田ひふ科アレルギー科 [皮膚科・アレルギー科] 西大村本町 ☎ 1112</p> <p>井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎ 7462</p>	<p>22</p> <p>ことばと心の相談室 午後1:00～4:00 ・言語聴覚士によることばの相談 心理相談員による育児相談</p> <p>パパと日曜日 10:00～15:00</p>	<p>23</p> <p>親子愛あい広場 9:30～11:30</p>	<p>24</p> <p>ママパパ学級 マタニティ・カフェ 午後1:30～4:00</p> <p>マタニティ&amp;ベビーのお部屋 10:00～正午</p> <p>おはなしの会 11:00～、図書館</p> <p>出前子育てつどい 申 福重住民センター ■北地区子育て支援センター</p>	<p>25</p> <p>3歳児健康診査 受付: 午後1:00～1:20 ふれあいリハビリサロン 午後2:00～4:00 ■国保けんこう課</p> <p>献血車巡回日 9:30～11:30 市役所前 ■国保けんこう課</p> <p>出前子育てつどい 申 さつき台公民館 ■南地区子育て支援センター</p> <p>人形劇の会 申 11:00～</p>	<p>26</p> <p>1歳6か月児健康診査 受付: 午後1:00～1:20</p> <p>出前子育てつどい 申 小路口光公民館 ■北地区子育て支援センター 古賀島西公民館 ■西大村地区子育て支援センター</p>	<p>■ 問い合わせ</p> <p>こどもセンター 〒856-0832 大村市本町413-2 ☎ 9100 FAX 9174</p> <p>○北地区子育て支援センター ☎ 0922</p> <p>○南地区子育て支援センター ☎ 5388</p> <p>○西大村地区子育て支援センター ☎ 5056</p>
<p>28</p> <p>ともなが内科クリニック [内科・呼吸器科] 杭出津2丁目 ☎ 5000</p> <p>うみの星眼科 [眼科] 竹松本町 ☎ 4040</p> <p>なりすえ歯科医院 池田1丁目 ☎ 8080</p>	<p>●1歳6か月児健康診査(通知済み) …平成20年2月～7月生まれ、または2歳未満の幼児が対象</p> <p>●3歳児健康診査(通知済み) …平成18年2月～8月生まれ、または 4歳未満の幼児が対象</p> <p>●ふれあいリハビリサロン(初回は電話で申し込み)…40歳以上の人が対象</p> <p>●ことばと心の相談室・親子愛あい広場(初回は電話で申し込み) …ことばの発達に気がなるお母さんや、育児でお困りのお母さんが対象</p> <p>●乳幼児すくすく健康相談 …計測、育児・栄養・歯科相談(午後のみ)(予約不要。母子手帳持参) …こころはぐくむ絵本事業で絵本を配布します(対象:1歳児未満)</p> <p>●はじめての離乳食教室…離乳食の相談。離乳食を今から始める人・始めたばかりの人が対象</p>					

### 予防接種実施中!



BCG、三種混合、麻しん・風しん、日本脳炎の予防接種は、年間を通じて実施しています。お子さんの体調の良いときに受けてください。特に麻しんは感染力が非常に強く、中耳炎や肺炎、脳炎を合併することもあります。

### 今月の子育てつどい

は「子育てつどい」です。申は申し込みが必要です。

- 出前子育てつどい…午前10:00～、おひなさまを作ろう
- 3歳以上児のお部屋…エアーマット遊び、持参品:お茶、タオル、着替え
- マタニティ&ベビーのお部屋…0歳児のお子さんと保護者、妊娠中の人が対象。  
(対象年齢以外のお子さんと保護者はプレイルームで自由遊び)
- 離乳食試食会…先着親子合わせ10人。1人100円。2月1日(月)10:00～電話または直接お申し込みください。
- 給食試食会…先着親子合わせ10人。1人100円。2月10日(水)10:00～電話または直接お申し込みください。
- パパと日曜日…ふれあい交流室で自由あそび。パパと就学前のお子さんが対象。
- 人形劇の会…人形劇公演。先着35組。2月8日(月)10:00～電話または直接お申し込みください。

### 地域子育て支援センター

- ・にこにこ子育てサロン  
(認定こども園 泉天宮保育園)  
☎ 0922
- ・わいわいランド(鈴田保育園)  
☎ 5388
- ・ライオンキッズ(植松保育園)  
☎ 5056
- ・げんぎっず(ひまわり児童館)  
☎ 2722
- ・こぱん(郡コミセン内)  
☎ 1351
- ・なつみかん(中央保育所)  
☎ 2421
- ・まーぶる(三城保育所)  
☎ 2257
- ・子育てひろば(こどもセンター内)  
☎ 9100