

子育て

ベビー&マタニティのおしゃ

内容 ①ベビーマッサージ

②ベビィヨガ

日時 ①5月12日(水)②19日(水)、

いずれも10時15分～10時45分、

11時15分～11時45分

場所 おむらんど

対象 ①2～6カ月児

②7～11カ月児

定員 いずれも先着12組

申込 電話または窓口(①5月

3日(月)祝②10日(月)受付開始)

●おむらんど ☎47・6111

人形劇

内容 「ほかほか」さんによる人

形劇です。

日時 5月14日(金)、11時～11時30分

場所 プラザおおむら

対象 市内在住の未就学児と保

護者

定員 20組(先着順) 料金 無料

申込 電話または窓口(5月3

日(月)祝受付開始)

●おむらんど ☎47・6111

ペアレント・プログラム

内容 お話しながら一緒に子育て

のヒントを見つけてませんか?

日程 6月24日(水)、7月8日(木)、

7月21日(水)、8月5日(木)、8月

19日(木)、9月2日(木)

出前子育てのつどい

時間 10時～

5月	場 所	問い合わせ先
7日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
	竹松住民センター	にこにこ子育てサロン
12日(水)	松原 //	//
13日(木)	木場第一公民館	ひまわりキッズ
	三浦住民センター	わいわいらんど
14日(金)	郡コミセン	にこにこ子育てサロン
19日(水)	萱瀬住民センター	//
20日(木)	池田第一公民館	ライオンキッズ
21日(金)	古賀島西 //	//
26日(水)	福重住民センター	にこにこ子育てサロン
28日(金)	小路口光公民館	//

- ・にこにこ子育てサロン(昊天宮保育園) ☎55・0922
- ・わいわいらんど(すずたこども園) ☎49・5388
- ・ライオンキッズ(植松保育園) ☎54・5057
- ・ひまわりキッズ(ひまわり認定こども園) ☎53・9420

場 所 こどもセンター

対象 市内在住の2歳以上(6

月24日時点の子の保護者

定員 6人(応募多数の場合抽選)

料金 無料

申込 市ホームページ参加申込

フォーム・ファクス

み切 5月30日(日)

●おむらんど

☎47・6111

☎47・6125



子育て支援員研修

内容 教育・保育施設での保育

士の補助などに携わる人を養

成する研修です。

研修科目 基本研修8科目8時

間、専門研修19科目30時間

期間 6月14日(月)～29日(火)のう

ち10日間

場 所 中地区公民館 定員 50人

対象 保育士資格を持たず、子

育て支援に興味がある人

申込 5月6日(木)～6月4日(金)

●シルバー人材センター

☎52・5225

高齢者と介護

認知症の人と家族の会

日時 5月19日(水)、13時30分～

15時30分

場 所 プラットおおむら2階

●地域包括支援センター

☎53・8141

サロンおおむら桜

内容 高齢者が集う場です。

日時 毎週火曜日(祝日を除く)、

13時30分～15時30分

場 所 プラットおおむら2階

※5月の講座はお休みです。

●社会福祉協議会

☎53・1351

介護サポート講座

内容 「防災・減災・災害時のお

薬はどつする?」

日時 5月8日(土)、10時30分～

11時30分

場 所 プラットおおむら5階

料金 無料(要予約)

定員 30人 申込 電話

●まちなか保健室 ☎20・7115

出前講座「薬の種類と飲み方」

受講団体の募集

内容 高齢者が気をつけたい薬

の副作用と服用の際の注意点

場 所 申込団体で用意ください。

対象 老人会や町内会など、お

おむね10人以上のグループ

料金 無料

申込 希望日時の1カ月前まで

●長寿介護課 ☎20・7301



介護保険の指定地域密着型
サービス等事業者候補

募集施設 認知症対応型共同生活介護事業所2施設、看護小規模多機能型居宅介護事業所1施設

申込 市ホームページ・長寿介護課で募集要項を確認し、お申し込みください。

●長寿介護課 ☎20・7301

障がい者福祉

要約筆記者養成講座

内容 聴覚に障がいがある人のために、話の内容を文字にして伝える要約筆記者養成講座(PCコース)の受講生を募集します。

日時 6月5日～10月30日、毎週土曜日、10時～15時(全21回)

場所 プラットおおむら

定員 12人

料金 3,670円(教材費)

申込 申込用紙をファクスか郵送

※託児あり(要予約)

〒856-0832本町458-2

●障がい福祉課 ☎20・7306

FAX 47・5419

手話講習会の受講生募集

内容 入門コース(昼・夜)

期間 6月1日～11月30日、毎週

火曜日(全22回)

・昼間講座：10時～11時30分

・夜間講座：19時～20時30分

場所 プラットおおむら

対象 市内在住の高校生以上で、一人で受講できる人

定員 昼・夜各20人

料金 3,300円(教材費)

申込 申込用紙をファクスか郵送

※高校生は保護者の同意書が必要

※昼間講座は託児あり(要予約)

※入門コース修了者対象の基礎

コースあり。

〒856-0832本町458-2

●障がい福祉課 ☎20・7306

FAX 47・5419

耳とことばの相談

内容 聴覚・言語障がい者(児)の補聴器やことばの相談など(軽度・中等度難聴児の補聴器購入の相談も受け付けています)

日時 5月15日(土)、13時～15時

場所 プラットおおむら4階

●障がい福祉課 ☎20・7306

健康づくり推進員によるウォーキング

料金 無料 持参 タオル・飲み物(マスク着用)

※天候により中止の場合あり。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止となる場合があります。

5月	集合場所	距離	代表者
4日(火)祝 13:30	鈴田運動公園	4～5km	塩田 ☎52-2368
10日(月) 9:00	杭出津公園	4km	川原 ☎54-3089
11日(火) 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53-4238
13日(木) 8:50	大村公園 観光センター横	6km	田添 ☎54-2578
15日(土) 9:00	松並公園	3.5km	川島 ☎53-4282
19日(水) 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53-4238
20日(木) 9:00	水計 //	4～5km	久田松 ☎54-2413
22日(土) 8:50	大村公園 観光センター横	4km	馬場 ☎55-3095
25日(火) 9:00	木場公民館	4～5km	原田 ☎53-4238

●国保けんこう課(内線140)

集団健康診査(無料)のお知らせ

- ▶大村市国民健康保険加入者(19歳以上※令和4年3月末時点)
持参 受診券・保険証
- ▶後期高齢者医療保険加入者
持参 保険証



マスク着用をお願いします

検査内容 問診・血圧測定・血液検査・尿検査・身体測定・診察
料金 無料 申込 電話でお申し込みください。

5月	場 所	
	午前(9:00～11:00)	午後(13:00～15:00)
10日(月)	市コミセン	
11日(火)	萱瀬住民センター	中地区公民館
12日(水)	中地区公民館	
13日(木)	竹松住民センター	
15日(土)	//	

▶任意で追加可能な検査

肺がん検診(150円)、大腸がん検診(150円)など

※社会保険や共済保険などの被扶養者も申し込み可能。

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止する場合があります。

●国保けんこう課(内線145)

健康

健診

健康おおむら21通信

5月17日は世界高血圧デー

高血圧は脳卒中の最大の原因です。本市の健康課題の一つに「高血圧」があります。令和元年度市国保特定健診結果で、血圧が**140/90以上**だった人は、**24%**で、およそ**4人に1人**の割合でした。

あなたの血圧は、どの段階??

成人における 血圧値分類	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	120未満 かつ	80未満	115未満 かつ	75未満
正常高値血圧	120～129 かつ	80未満	115～124 かつ	75未満
高値血圧	130～139 かつ/ または	80～89	125～134 かつ/ または	75～84
I度高血圧	140～159 かつ/ または	90～99	135～144 かつ/ または	85～89
II度高血圧	160～179 かつ/ または	100～109	145～159 かつ/ または	90～99
III度高血圧	180以上 かつ/ または	110以上	160以上 かつ/ または	100以上

診察室血圧と家庭血圧に差がある場合、家庭血圧による高血圧診断を優先する

測るたびに血圧が変わるから
気にしない?

生きている限り、血圧はいつも変化しています。血圧が高い時間が続くと、動脈は硬くなり、脳卒中や心筋梗塞などの発症が多くなります。血圧がどのレベルで変化しているかを知ることが大切です。

**この機会に家庭血圧を
測定・記録しましょう!**

健康相談を行っています/
●国保けんこう課(内線192)

みんなの健康

ごえんせい
今こそ誤嚥性肺炎を知り
口腔ケアを

T's 歯科クリニック 院長 津田 雅史 先生



コロナ禍で大変な状況が続いています。このような状況の中で、肺炎で亡くなる人も多くみられます。そこで、今回は肺炎の中でも歯科と関係の深い誤嚥性肺炎について取り上げます。日本では誤嚥性肺炎で亡くなる人が、コロナ禍以前から増えています。厚生労働省の人口動態統計によると2018年に亡くなった人の死因別統計の第7位は誤嚥性肺炎です。健康長寿を目指すには、『誤嚥性肺炎』を克服することが課題のひとつといえるでしょう。誤嚥とは、食べ物や唾液、逆流した胃液などが、口からのどと食道を通過して胃に送られず、誤って気管に入ってしまう状態のことです。誤って気管から肺に入った食べ物や唾液などに含まれる細菌によって、肺炎が起こることがあります。これを誤嚥性肺炎と呼びます。現在は、新型コロナウイルスが原因のウイルス性肺炎の治療中に、誤嚥により細菌性肺炎が2次的に生じることも多いと言われています。

では、誤嚥はなぜ起こるのでしょうか。それは、年を取ってのどの筋力が低下することと密接に関係しています。いわゆる“のどの老化”です。食べ物を胃に送る際に重要になるのは、のどの筋肉です。飲み込む機能(嚥下機能)は、のどの筋肉の動きによって保たれるといってもいいでしょう。









そこで、「のどの筋肉を鍛える」こと、つまり『のど活』が大切になってきます。

ここで、簡単にできる『のど活』の方法をいくつかご紹介します。



- ①パタカラ発声:パ・タ・カ・ラを大きな声で繰り返し発声し気管を動かします。
- ②嚥下おでこ体操:おへそをのぞき込むようにおでこを下方向へ。手の付け根でおでこを上に向かって押し戻しのど仏が上がった状態を5秒キープ。これを5～10回。
- ③のどE体操:口を横に広げて「イー」と力を入れてのど周辺に力が入った状態を5秒キープ。これを3回程度。

誤嚥性肺炎を予防するためには、『のど活』と並行して、お口の中の細菌を減らす口腔ケアも大切になります。日頃の丁寧な歯磨きはもちろんのこと、歯科医院での歯石除去を含む専門的な口腔ケアを定期的に行いましょう。

5月の健康・育児カレンダー

1	土	
2	日	 田川小児科(小児科) 東本町 ☎52・4000  うえき心療内科クリニック(心療内科・神経科・精神科) 坂口町 ☎54・6000  吉原歯科医院 岩松町 ☎52・9911(午前中のみ)
3	月	 つねとう内科・循環器内科(内科・循環器内科) 小路口町 ☎55・8855  わたなべ耳鼻咽喉科医院(耳鼻咽喉科) 杭出津2丁目 ☎52・2003  歯科大道寺クリニック 池田新町 ☎54・2834(午前中のみ)
4	火	 ふじもとこどもクリニック(小児科) 大川田町 ☎47・8887  はら脳神経外科(脳神経外科・リハビリテーション科) 富の原2丁目 ☎47・9770  鳥越歯科 本町 ☎52・2992(午前中のみ)
5	水	 秋櫻醫院(内科・リウマチ科) 諏訪2丁目 ☎53・9990  山田整形外科スポーツクリニック(整形外科・リハビリテーション科) 松原1丁目 ☎56・8000  きい歯科矯正歯科クリニック 須田ノ木町 ☎52・0202(午前中のみ)
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	 ながさき・おおば内科・消化器内科クリニック(内科・消化器内科) 皆同町 ☎55・8615  よしだレディースクリニック(産科・婦人科) 富の原2丁目 ☎56・2227 <small>(子宮がん・乳がんエコー検診を受診できます。要予約。)</small>  いちのせ歯科医院 水田町 ☎54・6633(午前中のみ)
10	月	ことばの相談室
11	火	
12	水	3歳児健康診査
13	木	離乳食教室(5カ月前後) 1歳6カ月児健康診査
14	金	乳幼児すくすく健康相談
15	土	
16	日	 岡循環器内科(内科・循環器科) 東三城町 ☎52・3000  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 ☎50・1112  井上歯科医院 宮小路1丁目 ☎55・7462(午前中のみ)
17	月	ことばの相談室
18	火	
19	水	1歳6カ月児健康診査
20	木	3歳児健康診査
21	金	離乳食教室(10カ月前後)
22	土	
23	日	 澤田胃腸科内科医院(胃腸科・内科) 小路口本町 ☎55・1507  みね眼科(眼科) 東本町 ☎54・3011  いまみち歯科医院 本町 ☎52・1822(午前中のみ)
24	月	ことばと心の相談室
25	火	
26	水	3歳児健康診査
27	木	1歳6カ月児健康診査 みんなであそぼう
28	金	
29	土	
30	日	 田崎医院(外科・胃腸科) 古町1丁目 ☎53・1234  佐伯皮ふ科医院(皮膚科) 東本町 ☎52・4330  えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎27・3800(午前中のみ)
31	月	

休日在宅当番医

 病院 9:00~18:00
 歯科医院 9:00~12:00

※変更になる場合あり。受診前に確認を。

市夜間初期診療センター

内科と小児科の夜間初期診療を行っています。
 診療時間 19:00~22:00(毎日)
 場所 こどもセンター内 ☎54・9911

新型コロナウイルス感染症対策のため、必ず事前に電話で連絡をお願いします。

予防接種を受けましょう

お子さんの体調の良いときに、指定医療機関を予約して受けてください。生後2カ月から開始しましょう。

●こども家庭課 ☎54・9100

大村市こうのとりのダイヤル

妊娠・不妊・不育相談を受け付けています。

●専用ダイヤル ☎54・9119

子育て・健診・相談

●こども家庭課 ☎54・9100

▶1歳6カ月児健康診査

場所 こどもセンター
 ※対象者には個別に通知します。

▶3歳児健康診査

場所 こどもセンター
 ※対象者には個別に通知します。

▶ことば(と心)の相談室 ※要予約

時間 13:00~16:30
 場所 こどもセンター
 対象 就学前の子どものことばの発達や育児などでお悩みの人、または親子
 持参 母子手帳

▶乳幼児すくすく健康相談 ※要予約

場所 郡コミセン
 内容 計測、育児・栄養・歯科相談
 持参 母子手帳

▶離乳食教室 ※要予約

受付 10:20~10:30
 場所 こどもセンター
 持参 母子手帳

乳幼児のおへや

●おむらんど ☎47・6111

▶みんなであそぼう

時間 10:15~10:45/15:00~15:30
 場所 おむらんど
 定員 先着12組(要予約)