

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ベビーマッサージ

日時 ①8月18日(水)②25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

①8月9日(月)②8月16日(月)

受付開始

●おむらんど ☎47・6111

ママいきいき子育て講座

内容 お子さんは同年齢同士の

遊びの経験に、お母さんは子育ての学びや出会いの場になる講座です。

場所 こどもセンター

対象 市内在住の令和3年1月

～6月生まれの第一子と母親

(原則5回受講できる人)

定員 6組

料金 無料(④は食材費あり)

申込 参加申込用紙を持参または

市ホームページの参加申し込みフォーム

メ 9月12日(日)(応募多数の場合

抽選)

出前子育てのつどい

時間 10時～

8月	場 所	問い合わせ先
4日(水)	昊天宮保育園	にこにこ子育てサロン
6日(金)	古賀島西公民館	ライオンキッズ
12日(木)	三浦住民センター	わいわいらんど
19日(木)	池田公民館	ライオンキッズ
20日(金)	小路口光 //	にこにこ子育てサロン
25日(水)	福重住民センター	
27日(金)	郡コミセン	ライオンキッズ
	古賀島西公民館	

- ・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

高齢者と介護

認知症標語コンテスト

内容 65歳以上の7人に1人が

認知症と見込まれる中、誰もが住み慣れた環境で自分らしく暮らせるために、愛のある標語(スローガン)を募集します。

テーマ 認知症の人が住みたい

まち・おむらんど

期間 9月30日(木)まで

応募 地域包括支援センターへ

郵送・持参・ファクス・Eメール

①作品②作品に込められた

日 時	内 容
① 10月1日(金) 10:00～11:00	ふれあい遊び
② 8日(金) 10:00～11:00	身体を動かそう
③ 15日(金) 10:00～11:00	聴いてみよう
④ 22日(金) 10:00～11:30	離乳食フッキング
⑤ 29日(金) 10:00～11:00	親子交流会

※③④の講座は、託児あり。



〒856-0832本町3261

●おむらんど ☎47・6111

介護サポート講座クローバー

内容 「防災・減災・災害時のお

薬はじつたて」

日時 8月7日(土)、10時30分～11

時30分

場所 プラットおおむらんど5階

定員 30人

料金 無料(要予約)

●まちなか保健室 ☎20・7115

サロンおむらんど

内容 高齢者が集う場です。

日時 毎週火曜日、13時30分～

15時30分

場所 プラットおおむらんど2階

※8月の講座はお休みです。

●社会福祉協議会

☎53・1351

思い③氏名④性別⑤年齢⑥住所⑦電話番号を記入)

選考 大村市高齢者等見守り

ネットワーク協議会で選考し、

最優秀賞1点・優秀賞2点・入

選3点を決定します。

※入賞作品は、認知症に関する

啓発に広く活用します。

〒856-0832本町4582

プラットおおむらんど2階

●地域包括支援センター

☎53・8141 FAX53・883488

✉chouju@city.omura.nagas

aki.jp

認知症の人と家族の会

日時 8月18日(水)、13時30分～15時30分

場所 プラットおおむら4階

●地域包括支援センター

☎53・8141

高齢者(65歳以上)初心者向けパソコン講座受講者募集

内容 ①パソコンとは…Windowsの基礎②Wordの基礎③名刺やハガキの作成④写真をパソコンで整理 など

日時 9月6日(月)～9日(木)・9月13日(月)～16日(木)(計8回)、13時30分～15時30分

場所 プラットおおむら4階

料金 無料 定員 20人

※パソコンはごちから準備します。

●大村市老人クラブ連合会

☎53・6010
shirouren@ocdp-net.ne.jp

障がい者福祉

耳とこぼの相談

内容 聴覚・言語障がい者(児)の補聴器やこぼの相談など(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 8月21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

各種手当での所得状況届を提出してください

内容 届け出がない場合、8月以降の手当は受給できませんので、必ず期間内に提出してください。

対象 特別障害者手当・障害児福祉手当・特別児童扶養手当を受給中の個人

※対象者には、8月上旬に案内文書を送付します。

提出期間 8月12日(木)～9月13日(月)

●障がい福祉課 ☎20・7306

健康

「8020コンテスト」に応募ください

対象 市内在住の80歳以上(4月1日現在)の人で、20本以上自分の歯がある人

申込 大村東彼歯科医師会に入っている歯科医院へ直接お申し込みください。

※最優秀賞1人、優秀賞3人を表彰します。

📅 9月24日(金)

●大村東彼歯科医師会

☎54・1006

健康推進員の活動に参加してみませんか?

内容 「健康づくり推進員(通称:健康さん)」は、運動を中心とした市民の健康づくりをサポートするボランティアの人たちです。現在は、健康体操やウォーキングなどを開催しています。

運動を始めたけれど、何から始めたらいいかと悩んでいる人は、健康さんが開催する活動に参加してみませんか?

▼あなたもボランティアとして活動しませんか?

市内在住で、関心がある個人・団体は国保けんこう課までお問い合わせください。

●国保けんこう課(内線171)

健診

令和3年度 第1回原爆被爆者健診

時間 午前(9:30～11:00)・午後(13:00～14:00)

月日	時間	場所
8月30日(月)	午前	鈴田住民センター
	午後	松原 //
31日(火)	午前・午後	市コミセン
9月1日(水)	午前・午後	
3日(金)	午前・午後	中地区公民館

●福祉総務課(内線494)

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あり。

8月	集合場所	距離	代表者
10日(火) 8:30	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
10日(火) 9:00	杭出津公園	4km	川原 ☎54・3089
18日(水) 8:30	木場公民館	4～5km	原田 ☎53・4238
19日(木) 9:00	水計 //	4～5km	久田松 ☎54・2413
24日(火) 8:30	木場 //	4～5km	原田 ☎53・4238
28日(土) 8:50	岳ノ木場公園	4～5km	馬場 ☎55・3095

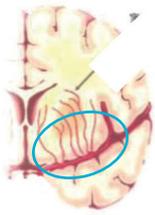
●国保けんこう課(内線171)

健康おおむら21通信

血圧が高いと、影響を受けやすい臓器はどこでしょう？

A. 太い血管から急に細い血管になる臓器が特に影響を受けやすい

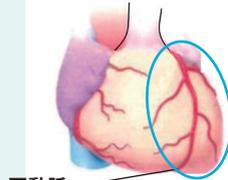
脳血管



脳の血管は直角にできていたり、複雑に曲がったりしています。太い血管から急に細い血管になるため、血圧が高いと脳の血管が傷みやすい構造になっています。

心臓(冠動脈)

大動脈…25mm
冠動脈…2~3mm



冠動脈

冠動脈は心臓自体に酸素や栄養を送るため、心臓全体を取り巻く血管です。常に心臓からの強力な圧にさらされています。

腎臓



細動脈

腎臓は体内で最も血流が豊富な臓器で、毛細血管が集まっています。そのため、血管の壁も薄く、圧もかかりやすくなっています。

例えば > 腎臓の血管の状態を見る検査の一つが尿検査(尿蛋白)です。
実は、**長崎県は尿蛋白(+)**以上の割合が**全国ワースト5位**※です。

血管の状態を知るために、年に1回は健診、尿検査を受けましょう

※H28年度NDBデータ

健康相談を行っています /
●国保けんこう課(内線192)

市民病院だより

認知症とフレイルについて(第4回)～社会的フレイルについて～

フレイルとは、健康な状態と要介護の状態の間にある「虚弱状態」を指します。

フレイルは、ひとつだけの要因でなく、さまざまな側面からの要因が重なってリスクが高くなります。今回は「社会的フレイル」です。これは、人との交流が減り、一人でいることが多くなるなど、加齢に伴って社会とのつながりが希薄になることによって生じるフレイルのことを言います。一人でいることは気が楽な反面、人目を気にしなくなり、「他の人に気を遣う」ということをしなくなったりします。そのようなことが続くと、身体的フレイル・オーラルフレイル・心理的・認知的フレイルなどを併発しやすくなると言われています。

今回のフレイルチェックは「社会的フレイル」についてです。

①～⑤にあてはまるセルフチェックしてみましょう。

- ①あまり外出せず家に閉じこもりがちだ
- ②家族や友人などと食事をする機会が少ない
- ③以前はできていたことが面倒になってきた
- ④地域の行事やサークルには参加していない
- ⑤年々、人と話す機会が減ってきている

1つでも当てはまったら、「社会的フレイル」の始まりかもしれません。社会的フレイルの予防は「人とのつながり」が最も効果的と言われます。しかしながら、ここ数年「未知のウイルス」の影響で、会食や文化

活動、サークル参加などが制限されている状態です。潜在的な社会的フレイルハイリスク状態といっても過言ではありません。だからこそ、工夫して予防していくことが大切です。

例えば

- どうせ家にこもっているのだし・・・と部屋着(寝巻)をずっと着ていませんか?意識して外出着に着分けることも効果的です。
- 最近はやりのSNSを使ってみることに挑戦してみませんか?顔を見ながらお話しすることもよいですね。
- 毎日決まった時間に、ご家族やお友達と電話で会話するのもよいですね。これはお互いの健康チェックにもなりますので一石二鳥です。(長話でなくても、「おはようコール」や「おやすみなさいコール」でもよいのです。)
- ご家族でお食事をする機会を作ることも必要です。しかし、その時には、密を避けて、感染防止をして、換気を整えて、県外に移動した人はいないかな?熱のある人はいないかな?など十分な配慮をすることも重要です。

参考文献…1)フレイルハンドブック ポケット版:荒井秀典、ライフ・サイエンス、東京、2016
2)認知症疾患診療ガイドライン2017:日本神経学会:認知症疾患診療ガイドライン
3)健康日本21:厚生労働省

●大村市民病院 ☎52・2161

8月の健康・育児カレンダー

1	日	<p>たなかみのるクリニック(内科・消化器内科) 宮小路3丁目 ☎47・6677 大村中央産婦人科(産婦人科) 水主町2丁目 ☎52・3850 (子宮がん・乳がんエコー検診を受診できます。要予約。)</p> <p>吉田歯科医院 玖島1丁目 ☎54・5070(午前中のみ)</p>
2	月	ことばの相談室
3	火	
4	水	1歳6カ月児健康診査
5	木	離乳食教室(5カ月前後) 3歳児健康診査
6	金	
7	土	
8	日	<p>くしま記念クリニック(内科) 玖島2丁目 ☎51・1256 おおむら海辺のクリニック(乳腺外科・精神科・心療内科) 杭出津1丁目 ☎46・3663</p> <p>たけし歯科医院 桜馬場2丁目 ☎50・0001(午前中のみ)</p>
9	月	<p>山下外科医院(消化器内科・外科) 西三城町 ☎54・7122 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</p> <p>たかぎ矯正小児歯科医院 東三城町 ☎53・0035(午前中のみ)</p>
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	乳幼児すくすく健康相談
14	土	
15	日	<p>中村医院(内科・小児科) 東本町 ☎52・2733 北村理子クリニック皮膚形成外科(形成外科・美容皮膚科) 久原2丁目 ☎47・5515</p> <p>すみ歯科医院 上諏訪町 ☎49・5808(午前中のみ)</p>
16	月	
17	火	献血(市役所玄関前 9:30~11:00 / 12:30~16:00)
18	水	3歳児健康診査
19	木	1歳6カ月児健康診査
20	金	離乳食教室(10カ月前後)
21	土	
22	日	<p>中牟田消化器内科クリニック(内科・消化器内科) 植松3丁目 ☎48・7000 わたなべ耳鼻咽喉科医院(耳鼻咽喉科) 杭出津2丁目 ☎52・2003</p> <p>たなか歯科クリニック 須田ノ木町 ☎47・5557(午前中のみ)</p>
23	月	ことばと心の相談室
24	火	
25	水	1歳6カ月児健康診査
26	木	3歳児健康診査
27	金	
28	土	
29	日	<p>うえだ記念内科クリニック(内科・リハビリテーション科) 諏訪1丁目 ☎48・6886 長津眼科医院(眼科) 沖田町 ☎55・9300</p> <p>とやま歯科医院 富の原1丁目 ☎55・6255(午前中のみ)</p>
30	月	
31	火	

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

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 こどもセンター
 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