

福祉のひろば

健康的に過ごすためのカラダいきいき体操

小金井さくら体操のほか、東京工学院専門学校の生徒によるさまざまなプログラムで楽しくアンチエイジングしませんか。

【時内】7月5日(金) 11時から体操・朗読、12日(金) 11時から体操・おもてなし講座いずれも午後1時～3時 所東京工学院専門学校2階エアトラホール(前原町5-1-29)
【お問い合わせ】65歳以上の方 200円 小田原市市民センター(☎042-388-8400)

見守り事業にご協力を

市では、認知症高齢者の方の所在が不明になる等、緊急時に、地域で捜索に協力できる体制の構築・連携の強化を図っています。

【見守りシール事業を開始】

高齢者等の衣服や持ち物にシールを貼り付けることにより、行方不明になった際に発見者がシールに書かれた連絡先に電話することで、発見者も家族等もお互いに個人情報を出さずに直接やり取りをすることが可能なシステムです。

年間利用料 3千600円(生活保護世帯の方は無料) 申7月1日から、直接、介護福祉課 包括支援係へ



シール見本



共通

介護福祉課 包括支援係 (市役所第二庁舎2階) ☎042-387-9845

日頃からマル障住民税課税者の方の外来にかかる月額負担上限が、1万4千円から1万8千円に変わります。住民税非課税の方は変更ありません。

介護予防相談会

【7月25日(木) 午前10時～正午(1人30分程度)】 所小金井みなみ地域包括支援センター ☎042-387-9842 FAX 042-384-2524

【高次脳機能障害が】 7月23日、9月10日、10月29日、12月10日、令和2年3月17日いずれも火曜日午後1時～3時

【難病】 7月23日、9月10日、10月29日、12月10日、令和2年1月28日、3月17日いずれも火曜日午後1時～3時

【高次脳機能障害が】 7月23日、9月10日、10月29日、12月10日、令和2年3月17日いずれも火曜日午後1時～3時

【難病】 7月23日、9月10日、10月29日、12月10日、令和2年1月28日、3月17日いずれも火曜日午後1時～3時

【無料学習教室】 8月20日(火)～22日(木)

【シルバー人材センターからのお知らせ】 8月20日(火)～22日(木)

健康ガイド
 ◆健康課健康係
 ☎042-321-1240
 健康課(保健センター) 〒184-0015 頁井北町5-18-18

健康講演会 COPD(慢性閉塞性肺疾患)について

COPDを正しく理解し、肺の健康について考えます。
【7月25日(木) 午後1時30分～2時30分】 所前原暫定集会施設 原崎一浩さん(市医師会会員) 定50人(申込順) 申7月1日から、電話で健康課へ

大気汚染医療費助成制度 医療券の更新を忘れずに

気管支ぜん息、慢性気管支炎、ぜん息性気管支炎、肺気腫およびそれらの続発症について、一定の要件を満たす



転倒による骨折・寝たきりを防ぎましょう

寝たきりになる原因はいろいろありますが、転倒、骨折による寝たきりは介護が必要になる原因のうち約10%を占めます。脳卒中などの病気による寝たきりを防ぐことは難しいですが、転倒による骨折、寝たきりは防ぐことができます。転倒しない身体、転倒しても折れない骨、転倒しにくい環境にポイントをおいて、寝たきりを

方を対象に、医療費の助成を実施しています。有効期間満了後も引き続き助成を受けるためには、更新手続きが必要です。有効期間満了の1か月前を目安に健康課窓口で手続きをしてください。桃色の医療券をお持ちの方は、有効期間満了までに更新手続きを行わない場合、資格喪失となり再度認定を受けられなくなりますのでご注意ください。

離乳食教室

【2回食への進め方】 8月22日(木) 午後2時45分～4時15分 対おむね6～7か月児の保護者 定15人(申込順)

むし歯予防教室

8月1日、8日、22日、29日いずれも木曜日午前9時から(受け付けは9時15分まで) 所保健センター 歯磨き練習、栄養講話など ※むし歯予防教室受講後、希望者は引き続き歯科健診も受けることができます(終了は11時30分)

【3回食への進め方】

8月8日(木) 午後1時30分～3時30分 対おむね8～11か月児の保護者 定18人(申込順)

まずは転倒しない身体を作ります。屋外でのウォーキングは日光浴にもなり、皮膚でビタミンDが作られるため、骨や筋力アップに効果的です。また、歩くときには視線を少し上げ、かかとから地面につくことを意識すると転倒しにくくなります。さらに腕を振り、歩幅を大きくすることで、バランスや筋力アップに効果的ですが、無理せず運動を継続することが大切です。

次に、転倒しても折れない強い骨が必要です。骨に必要な栄養として、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを食事からとることを心掛け、カ

フェインやお酒の取りすぎ、喫煙はカルシウムの吸収を妨げるので注意しましょう。カルシウムは牛乳、豆腐、ごまなど、ビタミンDはいわしや干しいたけなど、ビタミンKは納豆、ほうれんそうに含まれます。最後に、転倒しにくい住まいにしましょう。人が通る床には電気コードや荷物を置かない、暗いところはライトをつける、スリッパやサンダルは避けるなど、すぐにできることがたくさんありますので、ぜひお住まいを見直してみてください。

小金井市医師会

菊地 令子