

保健カレンダー

乳 児 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
4月19日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成18年12月生まれの人

1 歳 6 カ 月 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
4月26日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成17年9月生まれの人

3 歳 児 健 診

月日(曜)	場 所	受付時間
4月12日(木)	保 健 セ ン タ ー	13:00~14:00

※対象者…平成16年1月生まれの人

生 ポ リ オ

月日(曜)	場 所	受付時間
4月27日(金)	保 健 セ ン タ ー	13:30~14:00

※対象者…生後3カ月~90カ月未満の人

※接種方法…6週間以上の間隔で2回投与

※受付1時間前から飲食はさせないでください。
吐く恐れがあります。

☆予防接種に、保護者以外の方がお子さんを連れてこられる場合には、「委任状」が必要です。

子どもの健診の問合せ…子育て支援課

☎69-2132

日 曜 ・ 休 日 当 番 表

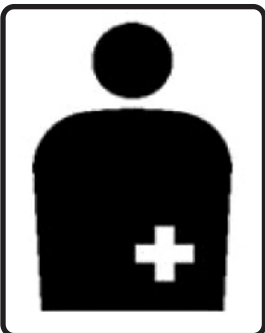
【内 科】

4月15日(日)	谷 口 ク リ ニ ッ ク	66-0517
4月22日(日)	安 倍 医 院	67-5112
4月29日(祝)	おぐるすハートクリニック	63-0100
4月30日(休)	さくらい内科小児科医院	66-4800
5月3日(祝)	高 田 内 科 医 院	62-4311
5月4日(休)	笠 岡 第 一 病 院	67-0211
5月5日(祝)	植 木 内 科	65-0601
5月6日(日)	古藤内科循環器科医院	63-1535

【外 科】

4月15日(日)	西井ウイメンズクリニック	62-3249
4月22日(日)	市 民 病 院	63-2191
4月29日(祝)	大 嶋 整 形 外 科 内 科 医 院	65-1110
4月30日(休)	笠 岡 中 央 病 院	62-5121
5月3日(祝)	笠 岡 大 崎 整 形 外 科	69-6060
5月4日(休)	笠 岡 第 一 病 院	67-0211
5月5日(祝)	村 上 脳 神 経 外 科 内 科	69-2345
5月6日(日)	市 民 病 院	63-2191

人にやさしいマーク その⑥



このマークは、オストメイト(人工肛門・人工膀胱を保有する人)を示すシンボルマークで、オストメイト対応トイレであることを示すために、トイレの入口に表示するものです。

なお、「オストメイト対応トイレ」とは、排泄物の処理、腹部の人工肛門周辺の皮膚や装具の洗浄などができる配慮がなされているトイレです。

健康づくり 行事・イベント案内

○マタニティ教室

初めて出産を迎えられるお母さんだけでなく、ずいぶん前に出産して忘れてしまったかな?という妊婦さんもお待ちしています。

とき…4月23日(月) 13:30~16:00 (受付13:15~)

ところ…保健センター

内容…母乳指導・お風呂の入れ方実習

持ち物…母子健康手帳・筆記用具・タオル

申込期限…4月16日(月)

申込み…子育て支援課 ☎69-2132

※託児もありますので、お子様とご一緒での参加もどうぞ。

健康づくり一〇メモ

介護予防で寝たきりを断ち切ろう!!

☆介護予防とは、寝たきりなど要介護状態にならないようにする取り組みをいいます。

65歳以上の人で介護が必要となった原因をみると、脳血管疾患・認知症以外に①「高齢による衰弱」

②「転倒・骨折」③「関節疾患」で、足腰など主に運動器の機能の低下が全体の3割を占めています。

筋力の低下は、生活の質の低下につながります。

☆悪循環その1 最近よくつまずくようになった。(老化のサイン)

その2 家の中や外で転んでしまった。(運動器の機能低下)

その3 転ぶのが怖くなって外出しなくなった(閉じこもりの状態)

その4 動かないので食欲がなく食べる量が減った(低栄養の状態)

その5 ますます筋力が低下、立つ事が難しくなった(生活機能の低下)

その6 ついには寝たきり・・・

☆そこで、今回は「筋力アップ体操」を紹介します。

○「筋力アップ体操」の紹介○

・片足上げ・膝伸ばし(左右)

椅子に腰掛けて①片足を上げ、足首を手前に曲げかかとを押し出すような感じで膝をゆっくりと伸ばす。

②そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばした後、膝を曲げ足を下ろす。(左右繰返す)

・かかとの上げ下げ

①椅子の背を手で持ち、両足をそろえて立つ。③つま先を軸にかかとの上げ下げをゆっくり静かに繰返す。

・片足横上げ(左右)

①椅子の背を手で持ち、両足をそろえて立つ。②片足を横へ軽くあげ3秒静止し、ゆっくり降ろす。(左右繰返す)

※椅子は重くて丈夫な物を選んで行って下さい。



介護保険課 ☎69-2139