

「大人のための初めての料理教室」のお誘い

自分で料理をしてみたいが、「包丁を使ったことがない」「調理方法を知らない」「難しいことはできない」という方のための教室です。



少人数でゆっくりと食事作りを楽しめます。初めての方大歓迎！さあ、チャレンジしてみませんか！

時 11月7日、12月5日、1月9日、2月6日、3月5日（いずれも木曜日・全5回）

午前10時～午後0時30分  
所 保健福祉センター

対 男女問わず、料理経験がない方、一人で料理ができるようになりたい方

内 講話・調理実習

講師 管理栄養士  
¥ 300円

持 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭きタオル、ふきん、お茶、お箸、上靴

員 9名（先着順）

※申し込み多数の場合、初参加の方を優先させていただきます。

受付開始 10月1日（火）午前9時～

申・問 健康増進課（保健福祉センター内） ☎7388-38813

「高齢者自立生活支援事業」のお知らせ

65歳以上の方で要介護状態になるおそれのある方が、継続して自立した毎日を送らせるよう保健師、管理栄養士、歯科衛生士が支援します。お気軽にご利用ください。

対 一人暮らしや高齢者世帯

内 生活支援、健康指導、栄養指導、口腔指導、入浴支援

問 健康増進課 ☎7388-38813

高齢者のインフルエンザ予防接種のお知らせ

高齢者がインフルエンザにかかること肺炎を併発することが多いため、流行する前に予防接種を受けましょう。

対 ①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓または呼吸器の機能に自己の周辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方など

期間 10月1日（火）～12月31日（火）

¥ 1,500円 ※免除制度があります。

申 直接医療機関にお申し込みください。

※詳細は、同配チラシをご覧ください。

問 健康増進課（保健福祉センター内）

☎7388-38813

とよのまつり健康展 11月10日

講演会・口腔チェック・リズム体操  
10月1日午前9時より申込み開始

①講演会（先着70名）…『歯から考えよう！私の全身健康！』 講師：京都府立医科大学病院教授 金村成智氏

歯科口腔疾患と全身疾患との関係について考えませんか。

歯科の二大疾患は、歯周病とう蝕症です。両者とも口腔内細菌が原因で発症する細菌感染症です。

歯周病原因菌とむし歯原因菌が、様々な全身的な生活習慣病に影響を与えることから、今回は、歯科口腔疾患がどのような全身疾患に影響を与えるかを紹介します。

良好な口腔環境は、全身を健康に保つために不可欠です！

今日から、日々の良好な口腔環境を保ち、全身健康を手に入れましょう。

②口腔チェック…体力測定同様、口腔チェックで、今の自分の口腔状態を見つめてみませんか。

舌圧検査（先着20名）

舌の力が弱くなると、食べ物を細かく噛み砕く力も弱くなり、飲み込みにくくなる「嚥下障害」を起こすようになります。

摂食・嚥下機能と舌の運動機能は深く関係し、舌圧の低い人は食事の際にむせるなどの危険性が高いと考えられます。

口腔水分測定（先着60名）

口腔乾燥症（ドライマウス）は、口腔内環境に悪影響を及ぼします。

口腔内の免疫力低下による感染症の罹患など全身状態悪化の引き金にもなります。そのため、口腔乾燥状態を把握しておくことがとても重要です。

③リズム体操（お口の体操）…『笑って歌ってお口の健康』 講師：ミュージックケアワーカー 中西敦江氏

顎が弱かったり、歪んでいたりと、体全体の筋肉や姿勢に大きく影響します。幼いうちからよく噛むと、顎だけでなく頭蓋骨全体がバランスよく成長します。

口を動かすことで表情も豊かになり、美しい笑顔が生まれます。

また、歌うことが誤嚥性肺炎の予防になる事をご存じですか？

大きな声で歌うなど、しっかりと口を動かすことで、呼吸機能や口腔機能を向上させ、高齢者に多い誤嚥性肺炎の予防に効果的です。音楽を使って、体を動かすミュージック・ケア笑って歌って、楽しみましょう

時 ①②午前11時～午後1時 ③午後1時30分～2時30分 ※口腔チェックは講演会をお申し込みの方に限ります。

所 保健福祉センター ¥=無料 申・問=健康増進課（保健福祉センター内） ☎7388-38813

# とよの健康づくり Vol.28 健やかな母と子のために

## 産後ケア事業(宿泊型)を利用しませんか？

### 【産後ケア事業(宿泊型)とは？】

お母さんと赤ちゃんの生活リズムと心身の安定を図るため、助産所や医療機関でお母さんの体や赤ちゃんのケア、授乳指導、育児相談などが受けられる事業です。

### 【対象者】

町内在住の生後4カ月未満のお母さんと赤ちゃんで、家族等から十分な家事、育児などの援助が受けられず、次のいずれかに該当する方

①産後の体調がすぐれない方、②育児に不安を感じている方、③授乳方法に悩みのある方

### 【内容】

産後の母体ケア、授乳・沐浴の相談、お母さんの休養・リフレッシュ、赤ちゃんの健康状態の確認、育児相談等

### 【利用施設】

実施機関	住所	電話番号
しまぎ助産院	川西市黒川字谷垣内141-1	072-741-9625
医療法人 共立さわらぎ産婦人科	箕面市粟生外院6-3-5	072-726-1103

【利用料】 1日あたり3,000円、1回あたり7日まで(例：1泊2日 6,000円)

\*双子の場合は、+800円になります。 \*生活保護世帯・非課税世帯の方には一部補助があります。

【利用方法】健康増進課までお問い合わせください。詳細と手続き方法をご案内します。

### 利用者にインタビューしてきました♪

- Q. お子さんが何カ月の時に利用しましたか？  
A. 3月です。  
Q. 利用のきっかけは？  
A. 育児に疲れと不安を感じて相談したかったのと、休養をとりたいからです。  
Q. 利用中はどのように過ごしましたか？  
A. 赤ちゃんとのんびり過ごしました。家事に追われることなく、ゆっくりできました。  
Q. 利用後の感想を教えてください。  
A. 育児に関する悩みを聞いてもらえたり、授乳の相談ができて気分的に楽になりました。おいしいご飯が3食出てくるだけで幸せでした。ゆっくりした気持ちで子どもと接することができて、心の余裕が生まれました。

### こんな方はお気軽にご相談ください😊

- ・赤ちゃんを2人きりで不安
- ・産後はゆっくり休みたい
- ・赤ちゃんの抱き方や授乳方法を教えてほしい
- ・育児方法はこれでいいのかな
- ・私は利用対象になるのかな



問 = 健康増進課 (保健福祉センター内)

☎738-3813

## 大阪府池田保健所 10月の事業

問 = 大阪府池田保健所 ☎751-2990

### ▶ 骨髄バンクドナー登録(要申込み)

時 = 10月1、8日(火)午前11時～12時(受付)

### ▶ B・C型肝炎ウイルス検査(要申込み)

時 = 10月1、8日(火)午後2時30分～3時(受付)

対 = 府内在住の20歳以上39歳以下の未受診者。

ただし、40歳以上の健診を受ける機会のない方は可。

￥ = 無料

### ▶ HIV/エイズ・梅毒(血液)、クラミジア(尿)検査(匿名可)

時 = 10月1、8日(火)午後1時30分～2時30分(受付)

￥ = HIV/エイズ検査は無料

(その他は同検査と同時に受ければ無料)

### ▶ こころの健康相談(事前予約制)

日程など詳細はお問い合わせください。

### ▶ 水質検査・検便

時 = 10月1(火)、8(火)、15(火)、23(水)、29(火)

午前9時30分～11時30分

※あらかじめ検査容器等を受領に来所願います。

￥ = 有料

### ▶ 飲食店営業者むけHACCPセミナー(要申込み)

時 = 10月7日(月)午後2時～3時

￥ = 無料

申 = 大阪府池田保健所 衛生課

## コラム 介護予防

## タブレットも使えます！



ときわ台にお住まいのCさんは今年1月に88歳になられた女性です。

1年前に心臓の手術、その後膝の人工関節置換術をうけ現在も長い距離は歩くのがつらく杖を使って100m先の銀行まで行くことがやっとという状況になってきました。

元気なころはバイク、夫を亡くされて62歳で運転免許を取得してからは遠くの友人宅を運転して訪ねたりしていました。しかし、高齢になり昨年6月に娘から言われたのをきっかけに運転免許を返納しました。

包括からご自宅にお伺いすると、廃車して広くなった駐車場の隅には電動カートがおかれていて、自分でほしいものがあるときには月に2～3度はオアシスまでその電動カートで買い物に行かれるそうです。「荷台があるので重くなっても大丈夫で、やっぱり自分の目で見て買いたい。」と話されています。

免許返納で外出が減ってきたCさんは、家事援助やデイサービスの支援を受けながらタブレットを使って町外に住む4歳年下の妹や奄美大島や千里にいる子どもたちともラインでつながって毎日のように連絡を取り合っておられます。

そのラインの話題の一つを紹介していただきました。昨年、妹さんが小玉スイカを作られた写真を載せられていたので、今年はCさんも庭でスイカ作りに挑戦しました。蔓なので支柱に這わせて自宅の庭でも収穫ができ、さっそくそのほかの収穫した野菜とともにラインにアップロードしました。もちろん写真を撮るのもタブレットで、息子たちもスイカを作ってみたと会話の輪が広がってきました。



タブレットでは、毎朝娘さんから「おはよう」のメッセージが入り、返信が遅れると電話が入ったりすることもあると、安否確認にもなっています。動画でも通話ができるので、必要な時は使うこともできます。

建築家であった亡き夫が建ててくれたこの家でこれからも暮らしていきたいと笑顔でお話いただきました。

ここがポイント👉 **いくつになっても、新しいものに挑戦する気持ち**

問＝地域包括支援センター ☎733-2800

## おトクな健康アプリ 「アスマイル」が 10月より本格実施します！



大阪府が提供する「おおさか健活マイレージアスマイル」は、府民の健康づくりをサポートするアプリで、10月から府内全市町村での本格実施が始まります。

朝食を食べる、歩く、歯を磨く、健診を受けるなどの毎日の健康活動でポイントが貯まり、貯まったポイントで飲み物や電子マネー等が当たる抽選に参加できます。また、40歳以上の豊能町国民健康保険加入者の方は特定健診を受診すると、3,000円分の電子マネー等と交換できるポイントがもらえます。詳しくはアスマイル公式ホームページをご覧ください。

問＝おおさか健活マイレージアスマイル事務局（受付時間：午前9時～午後5時（年末年始除く））

☎06-6131-5804 FAX06-6452-5266

URL：<https://www.asmile.pref.osaka.jp/>