



千葉県オストミー協会副会長の外崎さんに、確認していただきま

※オストメイトとは、直腸がんや膀胱がんににより、臓器に機能障害を負い、腹部に人工的に排泄のための孔(ストーマ)を造設した方のことです。

オストメイト※の方が安心して来所できるよう、温水シャワーのついたオストメイト用トイレを設置しました。外出時に困った時にもご利用ください。

市役所本庁舎正面入口の多目的トイレにオストメイト用トイレを設置

市内でオストメイト用トイレが設置されている場所

| | |
|------|---|
| 公共施設 | 千葉県福祉ふれあいプラザ(けやきプラザ)1階・2階、生涯学習センター アビスタ、我孫子北近隣センター(並木本館)、近隣センターふさの風 |
| 病院など | 我孫子聖仁会病院、平和台病院、あびこショッピングプラザ、湖北駅 |
| 公園 | 气象台記念公園、宮ノ森公園、五本松公園、若松4号公園、高野山桃山公園 ※公園は温水シャワーではありません。 |

高齢の方や障害のある方をはじめ、妊娠中の方や小さなお子さん連れの方など、誰もが安心して外出を楽しめるように市民活動団体「あびこシニアクラブ」、社会福祉協議会、我孫子市が共同で、ホームページ版バリアフリーおでかけマップ「らくらく楽!あびこ」を作成しました。

市内の公共施設・駅・公園・商店などのバリアフリーに関するさまざまな情報を紹介しています。バリアフリーおでかけマップは、市ホームページ左端の「ちよつと知りたいこと」の「バリアフリーおでかけマップ」をクリックしてください。

障害者福祉センター ☎7188-0141

ホームページ版バリアフリーおでかけマップ「らくらく楽!あびこ」完成

| 内容 | |
|----|--|
| ① | 午後1時~1時45分 講演会と軽い体操(当日先着30人) テーマ「みんなで体をほぐそう!」 講師…渡部佳代子さん(千葉県健康生活コーディネーター・介護福祉士) |
| ② | 午後2時~4時(午後3時30分まで受付) 健康チェック・体力測定・血管年齢測定 身長計測・血圧測定・体組成・肺活量・握力・開眼片足立ち・椅子立ち座り・歩行速度・動的バランス |
| ③ | 午後2時15分~4時(午後3時30分まで受付) 保健師による健康相談コーナー |
| ④ | 午後2時~4時 脳のトレーニングコーナー(脳トレゲーム) |
| ⑤ | 午後1時~2時 先着10組の親子(要予約)1組300円 ベビーマッサージ・プチサイン |
| ⑥ | 午後2時15分~3時30分 当日先着5人 費200円 足裏マッサージ |

春の湖北地区健康まつり

日時・場所 5月21日(月) 午後1時~4時(12時45分受付)、新木近隣センター ※送迎サービスは要予約。

① 4時 ☎7187-255

第22回 県民が集う「看護の日」

日時・場所 5月12日(土) 午前10時~午後2時、道の駅 しょうなん(参加無料)

内容 健康相談、進路相談、職場体験、体脂肪測定、禁煙指導、血圧測定、BMI測定

☎ 千葉県看護協会 ☎043-245-0025

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方とその家族を温かく見守る「認知症サポーター」を養成する講座です。

日時 5月4日(祝)午後1時30分~4時

場所 我孫子南近隣センター19階(参加無料)

※講座終了後、認知症ケア

失語症会話パートナー養成講座

日時 6月7日・14日・21日・28日、7月5日・12日・19日・26日、8月2日・9日のいずれも木曜午後2時~4時(全10回)

場所 障害者福祉センター

内容 失語症についての知識と会話技術の習得

対象・定員 市内で失語症会話パートナーの活動ができる方、10人(応募者多数の場合全日程参加できない方を優先)

赤十字活動資金への協力をお願いします

日本赤十字社は、国内の災害時の救護をはじめ、国外の紛争・自然災害の被災者に対する緊急救援活動など、さまざまな人道的活動を行っています。

これらの活動は、多くの皆さんの温かい善意によって支えられています。

☎ 社会福祉課・内線377

第9回「高齢者の在宅生活」講座

認知症、ひとり暮らし地域でも

日時 5月27日(日)午後1時30分~3時45分

場所 近隣センターこもれび(参加無料)

内容 前半:講座「認知症、ひとり暮らし地域でともに」後半:パークカッ ションサークル。(ヘルスリズムス+サウンドフープ健康体操)。講師:山口江美さん(NPO法人鼓響理事、介護福祉士他)

定員 50人(多数の場合は受付順)

☎ 電話、ファックス、窓口。住所、氏名、電話番号を5月25日(金)午後5時必着で。近隣センターこもれび ☎7165-2011 ☎7165-2201

5月 各種健診と健康教室

| 項目 | 日程 | 対象・内容など |
|------------------------|-----------------------------|---|
| 乳幼児の各種健診・相談・教室 | 健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126 | ◎心の健康に関する教室 場所 保健センター ☎ 障害福祉支援課・内線421 |
| しあわせママパパ学級 | 12・26・6月2日(出) | 妊娠20週以降の妊婦とその夫、ご家族の方 |
| 4か月児相談 | 8・15日(火) | 平成23年12月生まれ |
| 育児相談(乳幼児の育児) | 9・23日(水) | 子育て支援センター「ここここ広場」、先着15人 |
| ポリオ(小児マヒ生ワクチン投与) | 8・15日(火) | 生後3か月~90か月未満児 |
| 1歳6か月児健康診査 | 17・24日(木) | 平成22年9月21日~10月31日生まれ |
| 2歳8か月児歯科健診(希望者にフッ化物塗布) | 31日(木) | 平成21年9月生まれ |
| 3歳児健康診査 | 10日(木) | 平成20年10月11日~31日生まれ |
| 5歳児健康診査 | 31日(木) | 平成19年5月生まれ |
| 離乳食教室(4~6か月向け) | 25日(金) | 乳児の保護者・先着30人 |
| 後期離乳食教室(8~9か月向け) | 11日(金) | 平成23年8月生まれ・先着20人 |
| 栄養相談 | 随時 | 食生活アドバイス |

川崎病

健康MEMO 333

全身の中小動脈に炎症を起こす原因不明の病気です。1967年に川崎富作先生が初めて報告しこの名があります。主に4歳以下の乳幼児がかかり、国内の年間患者数は約1万人ですが、最近では増える傾向にあります。

発熱ではじまり、いろいろな症状がでできます。①5日以上続く38度以上の発熱②手足が腫れたり、赤くなったりする③眼球結膜が充血する④唇が赤くなり、舌がいちごの様になる⑤体全体に赤い発疹がでる⑥首のリンパ節が腫れる。また、BCGの跡が赤く腫れることもあり、診断の手がかりになります。この6つの症状のうち、5つ以上みられた場合と、4つの症状しかなくても冠動脈瘤がみられた場合は川崎病と診断します。この基準未満でも冠動脈瘤があれば不全型の川崎病とされます。

治療の目的は強い炎症をできるだけ早く終わらせて冠動脈瘤ができないようにすることです。入院の上、大量の免疫グロブリンを点滴静脈注射します。不運にも冠動脈瘤が残ってしまった場合は、心筋梗塞や突然死をおこすことがあるため、継続的な観察と投薬が必要となります。

すずきこどもクリニック 鈴木大雅 ☎ 我孫子市医師会 ☎7188-5525

●休日・夜間に病気になったら:○消防署(☎7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※緊急の場合は迷わず☎119へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜、祝日、年末年始