

こども急病電話相談



夜間、お子さんの具合が急に悪くなったときに、看護師や小児科医が電話でお子さんの症状を伺い、すぐに医療機関へ受診した方が良いか、家で様子をみても大丈夫かななどをアドバイスします。

プッシュ回線の固定電話・携帯電話からは
局番なしの # 8000
 ※ダイヤル回線からは ☎043(242)9939
 相談日時 毎日夜間 午後7時～10時

緊急・重症の場合は、迷わず「119番」へ

認知症高齢者等の家族のつどい

認知症の高齢者を抱える家族が集まり、悩みや不安を話し合い、今後の介護に役立てるための交流会です。

◆問い合わせ
 地域包括支援センター
 福祉課介護班
 ☎(80)3339
 ☎(84)1257

とき 10月8日(木) 午後2時～
 ところ 町民会館
 内容 認知症についての講話(山崎医院院長) 交流会

保健の掲示板(健診・相談・予防接種)

●個別予防接種【指定医療機関にて接種】

とき	行事名	対象者	受付時間	予防接種名	対象者	接種期間
9/29(火)	乳児相談	平成20年11月～12月生まれ	午後1時15分～2時15分	三種混合	生後3ヶ月～90ヶ月未満	
10/5(月)	健康相談	希望者	午前9時～正午	B C G	生後3ヶ月～6ヶ月未満	
			午後1時～4時	麻しん風しん混合1期(1歳児)	1歳～2歳未満	
10/15(木)	1歳6ヶ月児健診	平成20年2月～3月生まれ	午後1時15分～2時15分	麻しん風しん混合2期 (年長児に相当する年齢の児)	平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ	平成22年3月31日まで
				麻しん風しん混合4期 (高校3年生に相当する年齢の方)	平成3年4月2日～平成4年4月1日生まれ	平成22年3月31日まで

会場 健康づくりセンター「プラム」
 ◆問い合わせ 健康管理課健康管理班 ☎82-3400

※注意 接種対象月数・接種期間を過ぎた場合は有料



認知症今すぐできる 予防の知恵

物忘れと認知症

物忘れは、体験の一部を忘れるので、ほかの記憶から物忘れの部分思い出しますが、認知症は体験したこと全体を忘れるので思い出すことができません。

また、認知症の原因となる病気などにより症状の現れ方が違います。原因となる病気を治療することで症状がよくなることもあります。

手軽な予防方法

- ①料理番組のメモを取る
料理番組のレシピ(作り方)を書き取ると、目や耳の訓練になります。
- ②暗算しながら買い物
脳の老化が進むと計算力が衰えます。ちよつとした買い物でも暗算をしながら買物をすると効果的です。
- ③新聞記事を書き写す
文章を読み、手で文字を書く作業はとても効果的な脳のトレーニングです。

④お客様を自宅に招く

お客様を自宅に招待することは、脳に緊張感や刺激を与えます。部屋の掃除や食事の準備、身だしなみを整えるなど様々な刺激があります。

⑤利き手と違う手を使う

今日は右、明日は左と決めて意識的に身体を使い、利き手と違う手で受話器を取る、身体を洗うなど脳に刺激を与えます。

⑥早寝早起きをする

記憶が整理されるのは睡眠中です。1日のリズムを整えるため、朝は太陽の光と外気を浴びるようにしましょう。

⑦よく噛んで食べる

歯からの刺激は直接脳に伝わると考えられています。適度な硬さの物を意識して食べる、軟らかい物でもよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

◆問い合わせ

健康管理課健康管理班
 ☎(82)3400