オストメイトのための講習会

日12月３日㈰ 13:00～15:30
場尾道市立市民病院
内ストーマ用品の展示、相談
講師　尾道市立市民病院医師・看護師
問日本オストミー協会広島県東部支部（山本☎090－8065－1403）

おのみち市民大学講座 気になる子どもとの接し方

子どもとの接し方について、相談支援員である講師の体験に基づいてお話しします。
日11月28日㈫ 10:30～12:00
場中央図書館
対ボランティア活動に興味がある人
定100人程度
講師　橋恵さん（障害児相談支援事業所PIECE宮園相談支援専門員）
締11月17日㈮
※ヒールの無い靴でお越しください。
申問生涯学習課
（☎0848－20－7444
FAX 0848－37－0233）
✉shogai@city.onomichi.hiroshima.jp

発達支援研修会

日12月16日㈯ 10:00～11:30
場総合福祉センター
対発達障害のある人の保護者や支援者
演題　「発達障害のある方の就労について」
講師　植木康敬さん（広島障害者職業センター主任障害者職業カウンセラー）
※手話通訳・要約筆記が必要な人は12月６日㈬までに要連絡。
申問社会福祉課
（☎0848－38－9124
FAX 0848－37－7260）
尾道市障害者サポートセンターはな・はな
（☎0848－29－5002
FAX 0848－29－5003）

知って得する!血液さらさら大作戦「血糖編」～試さずにはいられない！血糖値改善の運動のコツ～

12月４日㈪ 13:30～15:30

血糖についてもっと知りたいあなたへ。糖尿病の予防、改善のコツ（食事・運動など）をお伝えします。

〔場所〕　みつぎいきいきセンター

対概ね74歳までの市民　定15人
内講義と運動実技
講師　沖田光昭（公立みつぎ総合病院副院長）、大背戸まりこさん（健康運動指導士）ほか
持屋内用シューズ、運動のできる服装、飲み物
締11月29日㈬
申問御調保健福祉センター（☎0848－76－2235）

ロコモ予防とストレス解消!～ヘルシーランチと天然温泉つき～

12月11日㈪ 10:00～14:30

ロコモティブシンドローム予防法やストレス解消法を学び、ヘルシーランチに舌鼓。最後に温泉につかって心身ともに健康になりましょう。

〔場所〕　尾道ふれあいの里

内沖田光昭（公立みつぎ総合病院副院長）による医師講話、運動指導、ヘルシーランチ、歌って健康、温泉でゆったり
定25人（国民健康保険加入者を優先）
料800円
締11月28日㈫
申問御調保健福祉センター（☎0848－76－2235　FAX 0848－77－0033）

沖田光昭
（公立みつぎ総合病院副院長）

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。
日日時・期間　場場所　対対象　内内容　定定員　料料金　持持参物　締締切
申申込方法・申込先　問問い合わせ先　☎電話　FAX ファクス　✉電子メール　HP ホームページ

12月１日は世界エイズデー『世界エイズデーキャンペーンinおのみち』を開催します

レッドリボンサンタおのみっちー

今年のWHOによるテーマは「UPDATE（更新）！エイズのイメージを変えよう」です。
治療によってHIV感染を早期発見する事で、エイズの発症を防ぎ、他者への感染リスクを低下させることができるようになりました。『世界エイズデーキャンペーンinおのみち』では、無料・匿名・予約不要で検査を受ける事ができます。皆さん気軽に検査を受けてみませんか。
『世界エイズデーキャンペーンinおのみち』
日12月３日㈰ 12:00～15:00
場しまなみ交流館
内HIV迅速検査、相談、バルーンアート実演教室、プレゼント
問尾道市医師会性感染症・エイズ対策プロジェクト（☎0848－25－3151）

10・11月は麻薬・覚醒剤乱用防止運動月間です

麻薬・覚せい剤・危険ドラッグ等の乱用は、自身の心身をむしばむばかりでなく、各種の犯罪・事件・事故を引き起こし、社会にも大きな不安を与えています。
特に、覚せい剤の乱用は、低年齢化傾向を示し、大きな社会問題になっています。
また最近では、危険ドラッグによる、使用者の二次的な犯罪、交通死亡事故や健康被害事例が多発し、社会問題となっています。取締り強化により販売店舗は全滅しましたが、インターネットやデリバリーによる販売等は憂慮すべき状況です。危険ドラッグはたとえ「合法」であると称していても、「麻薬や覚せい剤とは違うから」と言われても、麻薬や覚せい剤と同等・それ以上の健康被害の恐れがあります。
麻薬・覚せい剤・危険ドラッグ等の乱用を防止するには、その乱用による恐ろしさを正しく認識して、一人ひとりが不正な薬物に「近づかない」、「近づけない」ことが何より大切です。

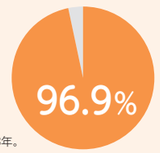
HP https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/yakubutsurannyoubousi/
問広島県東部保健所生活衛生課（☎0848－25－4643）

まめまめ通信53 意外と効果アリ! 肺炎予防に、口腔ケア

知ってる？肺炎は、日本人の死因第３位に急上昇中！
しかも肺炎で亡くなる人の96.9％が65歳以上という事実！

肺炎はまさに今、他人事ではない病気の１つになってきています。
「予防できるものなら予防したい！」と思いませんか。

肺炎による死亡者の約95％は65歳以上[1)]



1）厚生労働省。人口動態統計（確定数）2013年。

予防対策

①バランスのとれた食事
②適度な運動
③ストレスを上手に解消し、じゅうぶんな休息
④予防接種

＋ プラス

口腔ケア

年を取るにつれ、うまく飲み込めなくてむせて誤嚥したり、唾液の分泌が少なくなることでのどや鼻の粘膜が乾燥し、歯垢や歯石、舌苔がたまりやすくなります。口の中が汚れていると、細菌が繁殖しやくすなり、感染の原因になる可能性も。

普通に歯磨きしたグループと歯間ブラシや舌ブラシなどを使って念入りに口腔ケアをしたグループを比較すると、念入りにケアしたグループの方がインフルエンザ感染率がなんと10分の１以下という報告も。
【10～11月は「歯っぴー検診」の対象期間】
今年、35～70歳で５歳ごとの節目の対象者には該当のはがきが届いているはず。肺炎予防には、肺炎球菌ワクチンの予防接種だけでなく、これを機にあなたも口腔ケアから健康づくりを始めてみませんか？
問健康推進課（☎0848－24－1961）