

公園に設置されたうんどう遊具を使って、健康づくりを楽しみます。6月は2カ所で講師がうんどう

### 楽遊具うんどう教室講習会

日時 6月11日(水)午後1時  
30分～3時30分  
場所 けやきプラザ7階研修室  
内容 介護方法や日ごろの悩みなどについての情報交換  
対象 認知症の方を介護している家族・介護経験者  
費用 無料(申込不要)  
高年齢者支援課 ☎71851112

市内在住のおおむね65歳以上の方  
費用 無料(申込不要)  
持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装・靴

日時 6月20日(火)午前9時  
30分～10時30分(雨天時7月18日(火))

日時 6月16日(金)午前9時  
30分～10時30分(雨天時7月21日(金))

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。



遊具の使い方などを紹介する講習会を開催します。ぜひご参加ください!

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。



### 特定医療費(指定難病)受給者の更新手続き

受付期間 ●有効期間9月30日(出までの方)・・・7月3日(月)～8月10日(休)

●有効期間12月31日(日)までの方・・・7月3日(月)～9月29日(金)

※木・金・土・日曜日、祝日を除く午前9時～11時、午後1時～3時

受付場所 松戸健康福祉センター(松戸保健所)会議室

※なるべく郵送で申請してください。

対象 我孫子・松戸・流山市在住の特定医療費(指定難病)受給者

☎ 松戸健康福祉センター地域保健課 ☎047-361-2138

### 読む得! 在宅医療と介護の連携 ～身近な事例から～

#### 「訪問看護」ができること

鼻から栄養を取っていたが、口からの食事ができるまで回復したケース

脳梗塞発症後、左半身のまひで寝たきりとなり、うまく話せない症状が残った80代女性は、飲み込みができないため鼻から栄養を取る「胃管チューブ」を付けた状態で退院しました。自宅では同居の息子の介護を受けながら、ケアマネジャーのすすめによるヘルパー利用、医師による訪問診療、看護師による訪問看護\*を始めました。

訪問看護では、胃管チューブ管理のほか、リハビリとして飲み込みの練習のための口や舌の運動をアドバイスし、生活に刺激がでるよう日中は車いすを利用したり、息子に積極的に声かけを続けてもらいました。こうした生活を送った結果、食事を起き上がって口から食べられるようになり、胃管チューブがとれました。また自分の意思を「お腹すいた」などの単語で伝えられるようにもなりました。\*利用には医師の指示が必要です。

- ☆ポイント☆
- ・訪問看護では、投薬などの医療行為、健康状態の確認、口腔ケア、身体を回復させるための相談、介護者への助言を行い、在宅療養を支えます。
- ・訪問看護を希望される場合は、かかりつけの医師かケアマネジャーにご相談ください。

我孫子市在宅医療介護連携推進協議会 広報部会  
☎ 高年齢者支援課 ☎7185-1112



### 楽認知症の方の家族のつどい「あびこ」

日時 6月14日(水)午後1時  
30分～3時30分  
場所 けやきプラザ7階研修室  
内容 介護方法や日ごろの悩みなどについての情報交換  
対象 認知症の方を介護している家族・介護経験者  
費用 無料(申込不要)  
高年齢者支援課 ☎71851112

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。

日時 6月1日現在、市内の各特別養護老人ホームに入所申し込みをしている方へは、市から個別に案内を送付します。



### 乳がん集団検診のお知らせ



乳がん集団検診(前期)は、定員に達したため当日受診は実施しません。なお、40歳以上の方のマンモグラフィ検査は、契約医療機関でも受診が可能です。契約医療機関については、市ホームページをご覧ください。保健センターへお問い合わせください。

乳がん集団検診(後期)の申込締切は、11月9日(休)必着です

◎30～39歳の女性(昭和53年4月1日～昭和63年3月31日生まれ)

日程 12月9日(土)、平成30年1月12日(金)・19日(金)・22日(月)各日午前・午後

検査方法 問診と超音波検査 費用 800円

◎40～49歳の女性(昭和43年4月1日～昭和53年3月31日生まれ)

日程 12月9日(土)・20日(水)、平成30年1月12日(金)・19日(金)・22日(月)各日午前・午後

検査方法 問診とマンモグラフィ検査(2方向) 費用 700円

◎50歳以上の女性(昭和43年3月31日以前に生まれた方)

日程 平成30年1月15日(月)・24日(水)、2月10日(土)各日午前・午後

検査方法 問診とマンモグラフィ検査(1方向) 費用 700円

〈共通〉場所 保健センター(湖北台1の12の16)

※駐車スペースが少ないため、公共交通機関をご利用ください。

申・☎ 保健センター窓口、はがき、封書、ちば電子申請サービス(QRコード参照)に住所・氏名・生年月日・電話番号・希望する検診、受診希望日(複数の検診の同時申し込み可)を明記。1人1通(連名不可、電話・ファクスの申し込み不可)。〒270-1132湖北台1の12の16健康づくり支援課(保健センター) ☎7185-1126

### こうくう 口腔がん検診を受けてみませんか?

口腔がんは早期発見・早期治療がとても重要ですが、痛みなどの自覚症状がありません。お口の中に赤や白の斑点・しこりなど気になる症状がある方や、自覚症状がない方も、ぜひこの機会に口腔がん検診を受けてみませんか? 日本大学松戸歯学部口腔外科専門医が行う視診・触診による検診です。

日時 7月30日(日)午前9時～午後1時

場所 保健センター

対象・定員 市内在住の方、先着300人(要申込)

費用 500円

申 6月14日(水)必着で、はがきまたは封書に「口腔がん検診希望」・住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号を明記し郵送。

〒270-1132湖北台1の12の16(一社)我孫子市歯科医師会

※同じ受付時間を希望の方は連名可※申込者には後日案内を送付します。定員に達し、検診をお受けいただけない方にも通知します。

☎ いたう歯科クリニック ☎7181-8881



### 始めよう予防歯科

No. 389

歯を健康な状態で長く残し、いくつになっても楽しい食生活を送りたいと考えた時、避けて通れないのがむし歯と歯周病です。歯科医院といえば「痛くなってから行く所」と認識されてきましたが、むし歯の治療は「歯を削る」ことであり、歯を少しずつ失うことには変わりはないのです。歯を失わないためには、予防歯科が大事です。予防歯科とは、むし歯や歯周病にかかってからの「治療」ではなく、かかる前に予防する考え方です。ごく初期のむし歯なら痛みがなく、手早く治療を終えることができるため、治療にかかる時間や費用を抑えることができます。歯周病については初期の段階では自覚症状が少なく、気づかぬうちに進行してしまうため、歯科医院での定期的なクリーニングや、専門家の適切なブラッシング指導により進行を抑え、歯周病の症状を改善することができます。むし歯や歯周病で歯を失うことは、口の中の問題に留まらず、全身の病気や生活の質にも影響します。予防歯科について歯科医院で気軽に相談してみてください。  
☎ (一社)我孫子市歯科医師会 ☎7157-3115

●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。※JAとりで総合医療センターにおける23時から翌朝8時30分までの小児救急は基本的に重症患者に限定されます。※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。休日は日曜日、祝日、年末年始