



便後、食事前は必ずせっけんで手洗いをし、感染を防ぎましょう。

～シリーズ認知症を知ろう！～

数えてロバタン♪

第七話

認知症サポーター養成講座
市内各所で行われています

これまで老人会や自治会、小学校や消防署などでたくさんの方々に認知症サポーター養成講座を受けていただき、昨年末で市内の認知症サポーター数は5,457人となりました。

＊ 進修小学校で開催しました ＊

講座の中では「認知症の人にどんなふうに声をかけるか」の寸劇にもいっしょに参加してもらいました。講座終了後は「困っている人がいたら、声をかけて助けてあげたい」「おばあちゃんが認知症にならないように、やさしくしてあげたい」という感想が、たくさんありました。



進修小学校4・6年生のみなさん

認知症サポーターになっていただいた方には、「認知症の人を支援します」という意思を示す目印となる、**オレンジリング**をお渡ししています。みんなでオレンジリングをつけ、認知症の人とその家族を支え、だれもが暮らしやすい地域をつくっていきましょう。

詳しくは、丹波市地域包括支援センター 認知症キャラバンメイト事務局 ☎ 74 - 0368 までご連絡ください。

丹波市地域包括支援センターです

◇高齢者の総合相談窓口（春日庁舎3階介護保険課）

電話予約：74 - 0368

＊認知症介護者相談日

2月3日（金）午前10時～12時

＊高齢者権利擁護相談日

2月9日（木）午前10時～12時

＊高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～

2月28日（火）午後2時～4時

※相談場所：春日庁舎1階 相談室2（要予約）



保健師・栄養士による

健康・栄養相談のご案内

『冬に多い脳卒中は高血圧予防から』

日本の季節別死亡数は冬季集中型で、特に脳卒中や心臓病は冬場の健康管理が大切になります。丹波市は、男女ともに脳卒中の死亡率が全国・兵庫県と比較して高くなっています（健康たんば21改訂版データより）。今回は、脳卒中予防の最大のポイントとなる高血圧予防についてお知らせします。

脳卒中の危険因子

大量の飲酒はリスクが高くなります。また、1日40本以上の喫煙は、吸わない人の4倍のリスクがあります。さらに運動不足は、肥満だけでなく糖尿病・脂質異常症・高血圧を引き起こします。高血圧、脂質異常症、糖尿病、心臓病も脳卒中の引き金となります。

高血圧を防ぐ日常生活

冬場特に気をつけたいのが“急激な温度差”です。部屋と廊下や浴室・トイレの温度差を少なくすることが高血圧予防になります。また外出時は襟元、袖、足首といった風の通り道を覆い、薄めの服を重ね着することで空気の層が複数できて暖かくなります。部屋は1時間に1回は換気し、暖めすぎないように気をつけましょう。

＊次の3つも要チェック！！

①適正体重を維持しよう

②適度な運動をしよう

③過度なストレスは禁物

障害者福祉に関する相談

※前日正午までに要予約

時間 / 午後1時30分～3時30分

知的障害者相談

2月8日（水）春日庁舎相談室

こころの健康相談

2月23日（木）山南住民センター

＊知的障害者相談会 ※相談無料・予約不要

2月12日（日）午前10時～正午

山南住民センター・ライフピアいちじま

☎ 生活支援課（春日庁舎内） ☎ 74 - 0222

2月の健康相談

＊予約優先 / 予約は健康課へ

3日（金）山南住民センター

7日（火）柏原支所

14日（火）氷上保健センター

15日（水）春日住民センター

17日（金）青垣住民センター

22日（水）市島支所

〔受付時間〕午前9時30分～11時

☎ 健康課（氷上保健センター内）

☎ 82 - 4567

事前に、各支所保健師に相談日や内容などをご連絡いただくと、よりスムーズに相談に応じることが出来ます。



丹波市夜間健康相談ホットライン

〔相談時間〕午後7時～午前0時

フリーダイヤル

0120-737-180

丹波地域小児救急医療電話相談



72-4396

〔相談時間〕

平日 午後5時30分～翌午前8時

※土日祝日と年末年始は午前8時～



Recepe No.34 “たんば” 食育クッキング

～朝ごはん・笑顔と会話・ふりかけて～

高校生が考えた朝ごはん「なっとうじゃこベーおやき」

みんなで朝ごはんをたべよう料理コンテスト入賞作品より



食育ちたん

＊材料（4人分）

＊なっとうじゃこベーおやき

ごはん 3杯分

納豆 2パック

ちりめんじゃこ 40g

ベーコン 4枚

大葉 8枚

ピザ用チーズ 30g

だししょうゆ 少々

こしょう 少々

片栗粉 大s2

オリーブオイル 大s1

＊きゅうりの昆布あえ

きゅうり 1本

塩昆布 適量

＊つくり方

＊なっとうじゃこベーおやき

①納豆は付属のタレを混ぜておく。

②ベーコンは細切りにしフライパンで軽く炒める。大葉はせん切りにする。

③ボウルにごはん・納豆・ちりめんじゃこ・ベーコン・大葉・チーズ・だししょうゆ・こしょう・片栗粉を入れ混ぜ合わせる。

④③をラップに包み、強くにぎり丸型に形成する。

⑤フライパンにオリーブオイルを敷き、④をラップからはがして両面を中火でこんがり焼く。

＊きゅうりの昆布あえ

①きゅうりを斜めうす切りにし、塩昆布と混ぜ合わせてしばらく置いておく。しんなりすると器に小高く盛る。

★栄養士からの一言

カルシウムを含む納豆・ちりめん・チーズを使ったおやき！1人分で1日で必要な量の半分のカルシウム（315mg）が摂取できます。コツコツと丈夫な骨をつくりましょう。



「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」2月の当番医

（敬称略）

みんなで守ろう！

地域医療

HP

（平日夜間）丹波市午後8時～10時平日応急診療室（柏原日赤） ※平日昼間はかかりつけ医で受診してください					（休日昼間） 休日診療所	
月	火	水	木	金	土	日
		1 平島 顕 （整形外科）	2 柏原日赤 （内科）	3 野上壽二 （内科）	4	5 保尾道紀 （内科）
6 田中 潔 （内科）	7 長澤 進 （内科）	8 岩崎良一 （外科）	9 柏原日赤 （内科）	10 保尾道紀 （内科）	11	12 大森康宏 （外科）
13 三浦博幸 （内科）	14 芦田乃介 （内科）	15 高見寿美 （小児科）	16 柏原日赤 （内科）	17 中澤 敏 （内科）	18	19 岩崎良一 （外科）
20 松本好弘 （小児科）	21 久保田孝則 （内科）	22 中川泰洋 （内科）	23 柏原日赤 （内科）	24 宮崎直之 （外科）	25	26 上田明德 （外科）
27 塩見壮司 （外科）	28 田中庸生 （外科）	29 芦田 孔 （内科）				
網かけの⑧印は休日診療所で受診してください。					※休日応急診療所へ来院前には ☎ 72 - 2480 までお電話を。	
					11 平島 顕 ⑧（整形外科）	



※当番医は変更になることがあります。また、診察はあくまでも応急的なものです。症状が悪くなる場合などは、後日かかりつけ医を受診しましょう。医療機関のお問い合わせは消防本部（☎ 72 - 2255）まで。