

健康・保健

健康講座・教室・相談

■和風園の催し  
 所&甲&閏和風園(☎23-0485)  
**【いきいき健康体操教室】**  
 日12月1日・15日(金)午前10時30分～11時30分 内 全身体操・リハビリ運動・ヨガ体操 入 65歳以上・各15人 費100円 持 お茶・タオル・上靴  
**【高齢者栄養改善教室】**  
 日12月21日(木)午前10時～11時30分 内 簡単調理・栄養指導 入 65歳以上・10人 費300円 持 エプロン・三角巾

■コレステロール改善教室、糖尿病・高血圧予防教室  
 日12月12日～平成30年6月(全17回/相談3回・血液検査(木)3回・運動(金)11回)※12月12日(火)は説明会のため必須。その他日程変更等要相談 入 服薬中・治療中でない40歳から64歳までの市民の人で、過去1年間の健診結果等の数値が①～③のいずれかにあてはまる人・先着10人(要予約)①脂質:LDL120mg/dl以上140mg/dl未満②血糖:HbA1c5.6%以上6.5%未満③血圧:収縮期血圧130mmHg以上140mmHg未満かつ拡張期血圧85mmHg以上

90mmHg未満 日11月15日～12月5日までに右記へ 所&閏保健センター(☎31-1586)

■ハートフル福祉公社介護教室  
 日12月13日(水)午後2時30分～4時 所保健福祉センター 内福祉用具説明体験会 入60人(要予約) 日&閏ハートフル福祉公社(☎38-3122/FAX38-3066)

■幼児の食事とおやつ教室  
 日12月15日(金)午前10時～午後0時30分 内①講演「お母さんに知って欲しい幼児期からの食育」②試食「簡単行事食(おせち)」 入1歳6カ月児～未就学児とその保護者・30組(要予約)(託児あり・1歳以上・30人) 師神戸女子短期大学食物栄養学科教授・平野直美氏 持母子手帳・飲み物 日11月15日(水)から下記へ 所&閏保健センター(☎31-1586)

■助産師による「おっぱい相談室」  
 日毎週木曜日・午後2時～(1人約30分) 所産婦人科外来 内乳房マッサージ(個別相談含む) 入妊婦、産後の母親 費2,500円 所芦屋病院3階東棟棟(☎31-2156・午後1時～4時)

芦屋病院コラム

介護のコツ

認知症になった親や配偶者を自宅で介護する際、家族は何を心がければ良いのでしょうか。

認知症に限らず、在宅介護は、真面目に取り組む人ほど介護者が追い詰められることが多いのです。「介護はこうあるべき」という思い込みで縛られることが、介護者を追い詰める原因の一つではないでしょうか。人生も介護も十人十色です。一つに縛られず、相手と自分との間で最適な方法を創意工夫しながら、見つけていくことが大切です。

医療は「患者」が相手ですが、介護は「生活者」が相手です。ここで忘れてはならないのは、主人公は「介護される側」であるという点です。

そして、介護の一番の秘訣は、要介護者の「嫌がることをしない」というシンプルなことです。それは単純に「自己決定」の尊重では

なく、介護者と要介護者が「共同決定」を行うことです。

また、「認知症は異文化」と、見方を変えるのはどうでしょうか。日本人と外国人とは習慣が異なるように、認知症による問題行動があっても、自分が「正常」で相手が「異常」なのではなく、「異文化」だと考えてみて下さい。実際に、常識にとらわれて腹を立てても、解決しないことが多くあります。見方を変えるだけで、腹が立つことも少なくなるのではないのでしょうか。

そして、介護をする上で大事なものは、お互いが「対等な人間」であるということです。差別や偏見をなくし、相手を理解しようとするのが、コミュニケーションの第一歩となり、思い詰めに介護をすることができるようではないのでしょうか。

津久茂 康予

芦屋病院 ☎31-2156

11月の保健センターだより(予防・健康づくり)

～妊娠・子育ては1日号でご確認ください～

事業名	日時・会場	対象・その他
がん検診	肺がん検診(65歳以上は結核検診含む)	12月6日(水) 午後1時～1時30分 40歳以上/年1回(無料)胸部直接撮影【要予約】必要な人はかく痰検査(900円)
	胃がん検診	12月以降の予約受け付け中 35歳以上(血縁者に胃がんの人がいれば30歳以上)年1回(2,500円)胃部X線直接撮影【要予約】
	大腸がん検診	随時受付(郵送提出) 40歳以上/年1回(800円)便潜血反応検査(2日法)
	前立腺がん検診	12月7日(木) 午前10時30分～11時 50歳以上男性/P S A 検査(1,000円)【要予約】
	個別 乳がん検診	[芦屋病院]☎31-2156 毎週月～金曜日の午前中 [まさい乳腺クリニック]☎22-2800 (診療時間内) 40歳以上女性/2年に1回(2,000円)マンモグラフィ・視触診 ※豊胸術・ペースメーカー装着・妊娠中・授乳中の人は不可【要予約】
	集団 乳がん検診	21日(火)25日(土)29日(水) 12月8日(金)午前 検診車(保健センター) 20歳以上女性/2年に1回(1,000円)頸部細胞診【予約が必要な医院があります】
検(健)診	アスベスト検診	22日(水) 午後1時～1時30分 アスベストによる健康不安のある人/年1回/問診・胸部レントゲン【要予約】
	肝炎ウイルス検診	12月7日(木) 午前10時30分～11時 肝炎ウイルス検査を受けたことがない40歳以上(1,000円)【要予約】
	骨粗しょう症検診	17日(金)12月19日(火) 午前9時30分～10時 20歳以上・超音波法(1,000円)【要予約】
	健康チェック(3時間人間ドック)	12月以降の予約受け付け中 市内在住・在勤30歳以上(9,000円)【受診日の1週間前までに要予約】
	歯の無料健診・相談	15日・12月20日(水) 午後1時～2時45分(歯科センター) 成人(40歳以上には歯周疾患検診あり)
	げんき度健診(体力測定)	24日(金) 午前9時30分～11時45分 市内在住・在勤20歳以上【要予約】
	特定健康診査(個別)	市内実施医療機関 診療時間内 12月9日(土)まで 40歳以上の国民健康保険加入者(受診券のある人)【要予約】
	後期高齢者医療健康診査	後期高齢者医療制度加入者【要予約】
	事業所健診	随時(事業所単位で申し込み) 市内在勤者【要予約】
	相談	健康相談
栄養相談		21日・12月5日・19日(火) 午前9時30分～11時 管理栄養士による生活習慣病予防等の食事相談【要予約】
保健相談		随時 保健師による生活習慣病の予防等【要予約】

- ◆会場の明記していないものはすべて保健センター ◆料金記載の無いものは無料
- ◆対象は芦屋市民
- ◆各がん検診(前立腺がんを除く)、肝炎ウイルス検診は70歳以上(要認印)・市税非課税世帯に属する人(事前に保健センターに申し出が必要・要認印)は料金が免除となります。

■申し込み・問い合わせ  
 保健センター(保健福祉センター3階) ☎31-1586/FAX31-1018(呉川町14-9)

芦屋病院公開講座

■日時 12月2日(土)午後2時～3時30分 ■会場 市民センター ■内容 超高齢化時代の心不全を考える ■講師 芦屋病院 循環器内科・伊阪大二医師、慢性心不全看護認定看護師・木村史絵看護師 ■受講料 200円 ■申し込み 不要  
 問い合わせ 公民館 ☎35-0700



芦屋病院 伊阪大二医師

ご入居者の「安心」「安全」「快適」な暮らしを充実の体制でサポートします。

## エレガノ摩耶 ホーム見学会開催

要予約 見学会日程

時間	参加費	送迎
11/26(日) 12/5(火) 12/16(土) 11:00～14:00 昼食付	お一人様 1,000円(税込)	JR瀬野駅・阪神岩屋駅まで車の送迎があります。

受付時間 9:00-17:00

詳しくはこちらまで ☎0120-01-4165

【神戸市有老人ホーム設置運営指針による表示】●類型/介護付有料老人ホーム(一般型)●居住の権利形態/利用方式●利用料の支払い方式/一部前払い/一部月払い方式(一般居室)●選択方式(介護居室)●入居時/入居時自立・要支援・要介護●介護保険/兵庫県指定介護保険特定施設、兵庫県指定介護予防特定施設●介護居室区分/全室個室●介護にかかわる職員体制/1.5人以上、夜間(17:00～翌9:30)の介護職員数8名・看護職員2名※夜間休憩時、介護職員4名、看護職員1名、になる時間帯がありますが緊急時等には対応いたします。【施設概要】●交通/JR「瀬野」駅より徒歩13分(約1km)、阪神「岩屋」駅より徒歩10分(約800m)●構造・規模/鉄骨・鉄筋コンクリート造 地上14階建(ケアセンター東館5階)●総居室数/一般居室134戸/介護居室96室●土地建物の権利形態/土地・建物とも自社所有

TEL 078-261-6665 FAX 078-261-6662 HP http://www.s-carelife.co.jp

設立30周年記念事業 是非ご来場ください!

★会員作品展★  
 11月18日～20日 10:00～17:00  
 絵画・写真・各種手作り作品等  
 センターパネル展も同時開催!  
 ●場所:芦屋市民センター301・302 (最終日は12:00まで)

【シルバーチャレンジ講座】  
**障子・網戸張り替え体験講座**  
 (市内在住・概ね60歳以上の方対象)  
 12月7日(木)・8日(金) 9:30～15:30(受付9:15)  
 ●場所:シルバー作業所(業平町6-19-2号線沿)  
 ●費用:材料費(2日分)2,000円  
 ●持物:小型カッターナイフ●定員:先着10名  
 \*原則2日間参加のこと。  
 \*受講後はシルバー「技能班」で就業可能です。

シルバー人材センターは30周年を迎えました!  
 感謝 きずな 飛躍 ～地域と共に～  
 公益社団法人芦屋市シルバー人材センター「はつらつ館」芦屋市宮塚町2-2  
 TEL32-1414 FAX31-9223 http://www.sjc.ne.jp/ashiya