

相談(5月)

種別	日	時間	場所	問い合わせ
行政相談	8日(木)	午前9時～正午	有漢保健センター	岡山行政監視行政相談センター ☎086-224-1100
	13日(火)		成羽たいこまるプラザ	
なやみごと相談	7日(水)	午前9時～正午	高梁市役所3階会議室	岡山地方方法務局高梁支局 ☎22-2318
	8日(木)		有漢保健センター	
法律相談(要予約)	13日・20日・27日 (全て火曜日)	午後1時～4時10分	高梁総合福祉センター	岡山弁護士会(☎086-234-5888) へ事前に予約をして市民課へ無料 券を申請してください(市民のみ・ 年2回まで) 市民課☎21-0254
	14日(水)		備中地域局2階小会議室	
司法書士相談	9日(金)	午前10時～正午	有漢保健センター	岡山県司法書士会倉敷支部高梁地区 ☎22-7906
	14日(水)	午後2時～4時	イズミゆめタウン(2階文化教室)	

子どもの健診(5月)

種別	対象(生まれた年・月)	日	時間	場所	問い合わせ
乳児健康診査	令和6年8月・令和7年1月	7日(水)	午後0時30分 ～ 1時30分 (受付)	高梁保健センター	健康づくり課 ☎21-0228
1歳6ヶ月児健康診査	令和5年9月～10月	14日(水)			
2歳6ヶ月児健康診査	令和4年9月～10月	15日(木)			

子育て支援・健康相談(5月) ※全て予約が必要です

種別	日	時間	場所	問い合わせ
ゆう・ゆうタイム (守ろう交通マナー)	23日(金)	午前10時～11時30分	子育て支援センター (ゆう・ゆうひろば)	子育て支援センター ☎22-2450 こども未来課 ☎21-2666
2歳のひろば	28日(水)	午前10時～11時30分		
赤ちゃんタイム (30日(金)はママのフレッシュも難)	16日(金)・20日(火)	午前10時～正午		
ハッピー♡サタデー	30日(金)	午前10時～11時30分		
なりわで"ゆう・ゆう"	10日(土)	①午前10時～正午 ②午後1時～4時	成羽こども園 子育て支援室	
なりわで"ゆう・ゆう"	1日(木)・15日(木)・ 22日(木)・29日(木)	①午前10時～11時30分 ②午後1時30分～3時		
さてらいとひろば"ゆう・ゆう"	14日(水)	午前10時～11時30分	落合ふれあい公園	
にこにこ相談	15日(木)・29日(木)	午前10時～午後4時	子育て支援センター	子育て支援センター ☎22-2450
育児相談	21日(水)	午前10時～正午		
エイズ・性感染症検査／B・C 型肝炎検査／骨髄ドナー検査	27日(火)	午後1時～2時	備北保健所	備北保健所 ☎21-2836
病態栄養相談	8日(木)	午前10時～11時		
思春期・ひきこもり相談	9日(金)	午後2時～4時		
こころの健康相談	16日(金)	午後2時30分～4時30分		



健康づくり応援通信



健康づくり課 ☎21-0228

市公式 YouTube
体操などのコンテンツを視聴できます

プラス10を意識しよう

皆さんは、普段どのくらいの頻度で運動をしていますか？

適度に身体を動かすと、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病などの罹患率や死亡率が低いこと、また身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。身体活動の目安は毎日40分以上です。まずは、10分から、少しずつ活動量を増やして、ロコモ・寝たきりを予防しましょう。おすすめは、筋トレ・ストレッチ・有酸素運動のセットです。

★こうすればプラス10(例)

- テレビを見ながらスクワットや筋トレをする。
- 料理の合間に、体を動かす。
- 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意し、ストレッチなどを取り入れる。

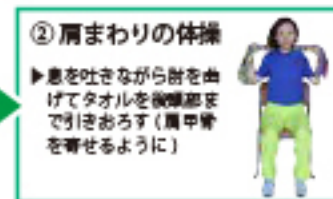
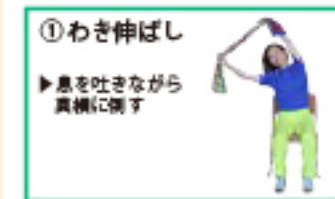
毎日続けられる運動を選びましょう。毎日のちょっとした家事も、1日10分増やすだけでも効果が期待できます。エスカレーターやエレベーターを使わず、階段を利用するだけでも「運動」になります。その日の体調に合わせて、無理をしないように、それが長続きのコツです。

～スキマ時間に実践してみよう～

- 体調が悪いときは無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談をする。

★持続可能な健康 Happy 体操教室

期 間 毎月第2・第4木曜日
会 場 高梁市役所1階市民ホール、または2階保健センター
時 間 午後6時30分～7時30分
参加費 無料



成羽病院通信

成羽病院 ☎42-3111

えんげ

嚥下障害について 池田 三根 栄養室長

「嚥下障害」とは、食べ物や飲み物を口で取り込み、食道から胃へと送り込むことが円滑にできなくなることです。飲み込みにくい状態が続くと、食べ物や飲み物がうまくとれないため脱水や低栄養につながります。

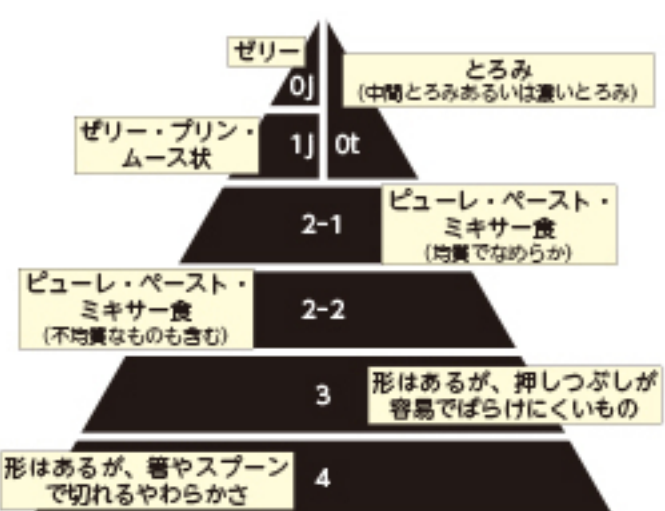
食べ物が誤って気管や肺に入り込むことを「誤嚥」といい、窒息や誤嚥性肺炎の原因にもなります。

通常の食事形態ではむせたり、飲み込むことが困難になった人の嚥下機能のレベルに合わせて、飲み込みやすいように形態やとろみ、食塊のまとまりやすさなどを調整した食事を「嚥下食」と言います。

当院では、日本摂食嚥下リハビリテーション学会より発表された「嚥下調整食分類2021」に沿った食事を提供しています。

飲み込みに不安がある人は、早めにかかりつけ医にご相談ください。

また、当院でも管理栄養士による栄養指導(予約制)を行っていますのでご利用ください。



※「嚥下調整食2021」の分類分けから抜粋

嚥下調整食の例

