

# 健康ガイド

## 健康相談

※完全予約制にて実施します。ご希望の人はお電話でお申し込みください。

場所 ウェルス幸手検診ホール

### ▼成人健康相談

日時 1月17日(金)午前9時～11時30分  
※1人20分。

内容 保健師による相談(血圧測定、尿検査、体組成測定、健診結果の説明など)

定員 10人(申込み順)

### ▼体組成測定

日時 1月17日(金)午前9時～11時30分  
※1人10分。

内容 体組成の測定(体脂肪率、筋肉量、骨量など)

定員 15人(申込み順)

※個別相談を希望する場合は、成人健康相談にお申し込みください。

### ▼食生活相談

日時 1月17日(金)午前9時～11時45分  
※1人45分。

内容 管理栄養士による栄養相談

定員 3人(申込み順)

申込み 健康増進課 ☎(42)8421

## 乳幼児健康相談

日時 1月7日(火)、20日(月)午前9時～11時  
※1人につき20分。

場所 ウェルス幸手検診ホール

## あたまの健康チェック

1対1の対面方式で、認知症予防のアドバイスを行います。半年～1年毎に1回、簡単な聞き取りでの記憶力チェックを受け、今後の生活上の取り組みについて一緒に考えてみましょう。

日時 1月27日(月)午前9時45分開始

※1人につき45分。最終受付は午後3時。

場所 ウェルス幸手

内容 認知症予防のアドバイスおよび相談、記憶力チェック

対象 市内在住の65歳以上の人

定員 12人(申込み順)

申込み 電話または窓口

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438

## ウォーキングday

ウォーキングdayでは、地域で継続した運動が行えるよう、1人で運動するのではなく、その日に集まった人たちでストレッチや

内容 身体測定と保健師、助産師、管理栄養士、看護師による個別相談

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、オムツ

申込み こども家庭センター ☎(42)8457

## 助産師のおうち

育児の「困った」に助産師がアドバイス。

同じ月齢のお子さんを育てる人みんなの仲間づくりの場です。

日時 ぴよぴよくらす(生後2～5か月児) / 1月14日(火)午前10時～正午

こっこくらす(生後6～10か月児) / 1月28日(火)午前10時～正午

場所 ウェルス幸手こども訓練室子育て支援センター内

定員 10組

※繰り返し参加可。初回参加者優先。

参加費 無料

申込み こども家庭センター ☎(42)8457

## 母子健康手帳の交付は予約制です

「さつちゃん子育て応援ナビ」をダウンロードし、登録後「さつちゃん予約サービス」からご予約ください。妊娠届出をした人全員に助産師などが面接を行い、妊娠早期から、妊娠・出産に関するご相談に応じます。



※原則予約制です。予約がない場合お待ちいただくことがあります。

※転入された妊婦さんの手続きも、同様に予約をしてください。

約をしてください。

※アプリの利用が難しい場合、電話での予約をお願いします。

場所 ウェルス幸手

問合せ こども家庭センター ☎(42)8457

## はたちの献血

「誰かの明日を考える」  
冬期は献血者が減少傾向にあり、安定的な血液の確保のためには、幅広い世代の人の協力が不可欠です。男性は17歳から、女性は18歳から献血ができます。まだ献血をしたことがない人は、ぜひ献血に協力してみませんか。

### ▼1月の市内献血予定

日時 1月8日(水)午前10時～11時45分、午後1時～4時

場所 幸手市役所

※日時が変更となる場合があります。

問合せ 健康増進課 ☎(42)8421

## 認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族の応援者になりませんか。

日時 1月18日(土)午後1時30分～3時

場所 ここと幸手(南2-11-18)1階

内容 認知症の症状・受診、予防についての考え方・接し方、権利擁護について

対象 市内在住の人

定員 15人(申込み順)

申込み 1月17日(金)までに窓口または電話

問合せ 幸手西地域包括支援センター ☎(40)3443

## 幸手市若年者在宅ターミナル支援事業

40歳未満で末期がんと診断を受けた人が、住み慣れた地域で生活続けたいと願ったとき、生活を支えるための支援にかかる利用料の一部を助成しています。

助成を受けるには、事前に申請が必要となります。どのような支援が必要なのかなども一緒に考えていきますので、診断を受け、在宅での生活を続けたいと考えている人は、ぜひご相談ください。

支援内容 訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具の貸与・購入など  
問合せ 健康増進課 ☎(42)8421

## がんきアップメニュー



今月は

鮭と小松菜の  
クリームスパゲッティ

今月は骨粗しょう予防メニューの紹介です。冬が旬の小松菜のカルシウム、鮭のビタミンD、牛乳のカルシウムを摂取できます。

|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| 【材料】1人分(1人前 622kcal 塩分 2.9g) |           |
| スパゲッティ                       | 2束(160g)  |
| 銀鮭                           | 2切(160g)  |
| 塩                            | 小さじ 1/3   |
| こしょう                         | 少々        |
| 小松菜                          | 1/2束(90g) |
| しめじ                          | 50g       |
| オリーブ油                        | 大さじ 1     |
| 牛乳                           | 250ml     |
| 無塩バター                        | 大さじ 1/2   |
| 塩                            | 小さじ 1/2   |
| 顆粒コンソメ                       | 小さじ 1/2   |
| 小麦粉                          | 大さじ 1     |

### 【作り方】

- ①鮭に塩こしょうで下味をつけたら、一口大に切る。(骨を取り除く)
- ②小松菜を3センチ幅に切り、しめじは小房に分けておく。
- ③スパゲッティをゆでる。
- ④フライパンでオリーブ油を熱し、①の鮭を皮目から火が通るまで焼く。
- ⑤焼いた鮭を一度お皿に取り出し、小松菜としめじをしんなりするまで炒める。
- ⑥⑤に牛乳、A、スパゲッティ、鮭を入れ、ひと煮立ちさせ、小麦粉をふるい素早く混ぜる。
- ⑦お皿に盛り、お好みでブラックペッパーと粉チーズを。



### 顎下腺マッサージ

顎のラインの内側のくぼみ部分3～4か所を同時に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。



### 耳下腺マッサージ

指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当てる。10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

### ▼日頃からできる

#### ドライマウス予防

- ①こまめに水分摂取をする
- ②よく噛んで唾液を出す(一口ごとにお箸を置く、歯ごたえのある食材を使う)

③唾液腺のマッサージをする

④口の筋肉を意識的に動かす

#### ▼プロのケアも大切

ドライマウスの症状が気になる人は、早めに歯科医院を受診しましょう。オーラルフレイルの初期サインを見逃さないことが、いつまでも健康に生活できる第一歩となります。

## 健康日本21 幸手計画 (第4次)

### お口の乾燥は、

### オーラルフレイルの重要なサイン

#### ▼ドライマウス(口腔乾燥症)の症状とオーラルフレイルの関係

ドライマウスとは、唾液の分泌量が低下して、口腔内が乾く状態のことです。症状は、口の中がネバネバする、むせる、喉が渇きやすい、乾燥した食品が食べにくいなどです。ドライマウスは、さまざまな症状であり見逃しがちですが、オーラルフレイル(口の機能の衰え)の重要なサインです。オーラルフレイルが進行すると、上手く噛めない、食べ物が喉につまりやすくなるなどの問題が起きます。

#### ▼ドライマウスの原因

- ①加齢による口腔機能の低下やホルモンバランスの乱れ
- ②高血圧、糖尿病、腎不全などの病気や薬の副作用
- ③ストレス、喫煙、飲酒、口呼吸などの生活習慣