

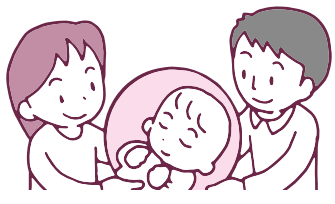
# 保健インフォメーション

このコーナーの会場は保健福祉館です。問い合わせは健康増進課(☎27-1111)へ。電話やFAX(27-1114)で健康に関する相談なども受け付けています。相談は医師などの都合により日程を変更する場合があります。

▼一般健康相談	期日	受付時間	相談を受ける人
こころの健康相談(予約制) (治療中の人は除く)	5月13日(水)	午後1時15分～ 3時30分	カウンセラー・保健師
	5月20日(水)	午後1時15分～ 2時30分	精神科医師・保健師
▼乳幼児健診・相談	期日	受付時間	対象
こころの発達相談(予約制)	5月13日(水)	午前9時～ 11時50分	心理発達に心配のある乳幼児

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況を踏まえ「赤ちゃん相談4・10カ月」は中止、「1歳6カ月児・2歳児歯科・3歳児健診」は延期となりました。対象者には後日案内を送付します。くわしくは健康増進課へ。

- **母親学級(予約制)**…主に初めて母親になる人が対象
- **パパマクラス(予約制)**…妊婦とその家族が対象  
※日時などくわしくは健康増進課へ。
- **こんにちは赤ちゃん事業**…生後4カ月までの赤ちゃんが対象  
※赤ちゃんお誕生連絡票(母子健康手帳別冊内)を健康増進課へ送付。



## みんなおいでよ! なかよしひろば

市では、午前9時～午後4時30分に子ども館・三里塚コミュニティセンター・もりんぴあこづの一部を市内在住の乳幼児と保護者が自由に遊べる場「なかよしひろば」として開放しています(各施設の休館日を除く)。そのほかに次の行事を実施しています。くわしくは各問い合わせ先へ。

施設名	行事名	期日	時間
子ども館(なかよしひろば) ☎20-6300	誕生会	5月29日(金)…5月生まれ	午前10時30分から
	おはなし会	5月23日(土)	午後2時～2時30分
	0歳あつまれー!	5月20日(水)	午前10時45分から
	栄養相談	5月26日(火)	午前10時40分～ 11時30分
三里塚コミュニティセンター(三里塚なかよしひろば) ☎37-3922	みんなおいでよ!	5月20日(水)…キットパスで遊ぼう!	午前10時30分から
	誕生会	5月26日(火)…5月生まれ	
	助産師相談	5月29日(金)	午前10時30分～正午
もりんぴあこづ(公津の杜なかよしひろば) ☎27-7300	双子の会	5月21日(木)	
	おでかけなかよしひろば	5月22日(金)…久住公民館	午前10時30分～ 11時30分
	赤ちゃんサロン	5月28日(木)	
	お楽しみ会&誕生会	5月29日(金)	

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止になる場合があります。

### 献血にご協力ください

**【イオンモール成田】**  
5月3日(日・祝)～5日(火・祝)・16日(土)・23日(土)・24日(日) 午前10時～11時45分、午後1時～4時30分  
※都合により変更になる場合があります。くわしくは千葉県赤十字血液センター千葉港事業所推進課(☎043-241-8332)へ。

### こども急病電話相談

**☎ #8000**  
ダイヤル回線からは☎043-242-9939、午後7時～翌午前6時・年中無休

### 成田市医療相談ほっとライン

専門の医療スタッフが、24時間年中無休、無料で相談に応じます。  
**☎ 0120-24-1130**

### 日曜祝日診療機関

都合により休診する場合があります。来診前に電話で問い合わせてください。

**成田病院**(午前中・押畑・☎22-1500)  
**藤倉クリニック**(午前中・幸町・☎22-1158)  
**聖マリア記念病院**(取香・☎32-0711)  
**ひらの内科**(日曜日の午前中・ウイング土屋・☎23-8070)  
**なのはなクリニック**(日曜日の午前中・吉岡・☎49-0533)

### 急病診療所 ☎27-1116

赤坂1-3-1(保健福祉館敷地内)

受付日時	診療科目
毎日(休診日なし) 午後7時～10時45分	内科 小児科
日曜日、祝日、振替休日、8月13日～15日、12月29日～1月3日 午前10時～午後4時45分	内科 小児科 外科
祝日(日曜日を除く)、振替休日、8月13日～15日、12月29日～1月3日 午前10時～午後4時45分	歯科

※症状や年齢によって対応が難しい場合がありますので、事前に連絡してください。

気分転換を大切に

# 自宅でできる介護予防・健康維持

新型コロナウイルス感染症の影響で自宅にいる時間が長くなり、人との交流が少なくなったり、運動不足になったりしてストレスを抱えてしまっている人が多いのではないのでしょうか。このような生活が続くと、気分が落ち込んで閉じこもりがちになり、心身の機能が低下するなど、フレイル(虚弱)が進んでしまうことが懸念されます。できるだけ規則正しい生活を心掛け、軽い運動をしたり、親しい人と電話やメールなどで連絡を取り合ったりして、健康維持に努めましょう。

## 介護予防・健康維持活動のポイント

### 1人でもできる運動をしよう

- 座っている時間を減らし、家事や農作業などで体を動かす
- ラジオ体操やスクワット、なりたいいきいき百歳体操(下記)などで運動する
- 人混みを避けて、1人が限られた人数で散歩する

### 食生活・口腔ケアを大切に

- 1日3食を欠かさず、バランスよく食べて規則正しい生活を心掛ける
- 毎食後と寝る前に歯磨きをする
- しっかりかんで食べる、1人で歌の練習をする、口腔体操を行うなど、口周りの筋肉を使うようにする

### 親しい人との交流で気分転換

- 家族や友人と電話で話す
- 手紙やメールなどを活用して交流する
- 買い物や移動などで困ったときに呼べる人を考えておく

## 自宅でできる体づくり

### なりたいいきいき百歳体操

手首や足首に重りを付けて椅子に座りながら行う体操です。ゆっくりと体を動かすので、誰でも安全にできます。

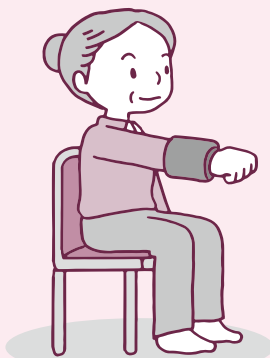
**用意する物**＝背もたれのある椅子、バンド型の重り(負荷が必要な場合)\*

**運動の目安**＝10回程度(自分が楽に感じるくらい)を1～2セット、週に2回

\*100円ショップなどで販売されています。水の入ったペットボトルでも代用できます

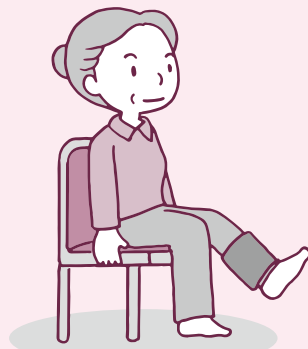
### 腕を前(横)に上げる運動

- ゆっくりと手を肩の高さまで上げます。
- 4秒かけてゆっくりと持ち上げ、4秒かけてゆっくりと下ろします。
- 腕を上げすぎると肩を痛める可能性があります。無理せず肩の高さまでにしましょう。



### 膝を伸ばす運動

- 椅子に座りながら足を上げ、膝を最後まで伸ばします。
- 爪先をしっかり起こすように上げます。
- 4秒かけてゆっくりと持ち上げ、4秒かけてゆっくりと下ろします。



### 椅子から立ち上がる運動

- 胸の前で手を組み、椅子に座った姿勢から始めます。
- 8秒かけてゆっくりと立ち上がり、8秒かけてゆっくりと座ります。
- この運動では重りは使いません。足が悪く立ちにくい場合は、膝上に手を置くなど補助をしても構いません。



※くわしくは介護保険課(☎20-1545)へ。