



Vol.114

なでこちゃんの健康広場



神経疾患から考えるACP

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）とは、人生の最終段階で受ける医療やケアなどについて、患者本人と家族などの身近な人、医療従事者などが事前に繰り返し話し合う取組みのことです。今回、神経疾患におけるACPについて考えたいと思います。筋萎縮性側索硬化症（ALS）と言う難病

をご存知でしょうか。ドラマで聞いたことがあるという方も多いかも。進行性の病気で、早期から人工呼吸器装置などの治療の希望について辛い選択を迫られます。呼吸器装着の意思確認が取れないま

ま急な状態変化で、目が覚めた時に呼吸器装着となったALS患者さん、呼吸器装着後コミュニケーションが取りにくくなり、早くに呼吸器を装着しないことを決めておけばよかったと涙を流されました。一方、自分の意思で呼吸器を装着されたALS患者さん、15年以上在宅で過ごされ、お孫さんの顔を見ることもでき、後悔はないと仰ってくださいました。神経疾患に限らず、自分が将来どんな病気になるかなんて誰も予想はつきません。自分がどのような最期を迎えたいかについて、家族と話し合いをすることが大事です。医療従事者がお力になれることもあるかもしれません。よかったらかかりつけ医に相談してみてください。

なんば山田クリニック 山田郁子

問合 区 保健福祉課（保健）
☎ 6647-9882 ☎ 6644-1937

なにわ家族介護教室

無料 要申込

ゆっくりとお茶を飲みながら、“介護のこと”語り合いませんか？シャンソン歌手の生演奏もあります。

日時 11月17日（月）13時30分～15時
（13時受付開始）
場所 センタラグランドホテル大阪（難波中2-11-50）
対象 区内に居住する家族介護者および介護に関心のある方
定員 30名（先着順）
講師 シャンソン歌手 陽菜（ひな）氏
申込 電話、ファックス、来所

問合 浪速区地域包括支援センター
☎ 6636-6029 ☎ 6636-6028

子育て情報



クリスマス・フェルトツリー制作

無料 申込不要

フェルトで作ったクリスマスツリーを飾ってお部屋を演出しませんか？

日時 11月26日（水）10時30分～、13時30分～
場所 子育てつどいのひろば（区役所4階）
対象 概ね3歳までのお子さんと保護者
定員 各10組（先着順）

問合 子育てつどいのひろば（区役所4階）
☎ 080-3788-0453（直通）

離乳食講習会

無料 申込不要

離乳食のすすめ方についての講習会を毎月開催しています。お気軽にご参加ください。

日時 11月5日（水）、12月3日（水）
10時30分～11時30分（受付は10時15分から）
場所 区役所3階 集団検診室
対象 離乳食を始める時期の赤ちゃんとその保護者
※保護者の方のみのご参加も可能です。
持ち物 冊子「にこにこ」（3か月児健診にて配布）、筆記用具
内容 離乳食のすすめ方についての講話、調理実演、個別相談

問合 区 保健福祉課（保健）
☎ 6647-9882 ☎ 6644-1937

親子防災教室《救命救急編》

無料 要申込

何事にも備えは必要ですね。消防署職員のお話を聞いた後、救命の練習をしてみましょう！初めての方も経験者の方も参加お待ちしております。

日時 11月6日（木）10時15分～11時30分
場所 浪速子育て支援センター（浪速第1保育所内）
対象 概ね3歳までのお子さんと保護者
持ち物 動きやすい服装で 申込 電話、来館
講師 浪速区消防署職員

問合 浪速子育て支援センター（浪速第1保育所内）
☎ ☎ 4392-8480

健診・検診などのお知らせ 問合 区 保健福祉課（保健）☎ 6647-9882 ☎ 6644-1937

種 別	実施日時（受付時間）	対 象	費 用	場 所
大腸がん検診 （免疫便潜血検査）	11月29日（土） 13時30分～14時30分	大阪市民で40歳以上の方 （年度中に1回の受診） （肺がん検診でかく痰検査の受診は、50歳以上でよく喫煙される方など）	300円	区役所3階
肺がん検診 （胸部X線撮影・かく痰検査）		大阪市民で40歳以上の女性かつ前年度受診されていない方（2年に1回の受診） ※区役所での乳がん検診に申し込みされた方にはネイル関係の記念品をお渡しします	無料 （かく痰検査は400円）	
乳がん検診 （マンモグラフィ検査） ※視触診はありません		大阪市民で18歳以上の方	1,500円	
骨粗しょう症検診	11月29日（土） 13時30分～15時	大阪市民で18歳以上の方	無料	
特定健康診査・ 後期高齢者医療健康診査 （集団健診）		・大阪市国民健康保険に加入の方で年度中に40歳以上になる方など ・後期高齢者医療保険に加入の方		

がん検診の申し込みはこちら→
行政オンライン



がん検診では、後期高齢者医療被保険者証・高齢受給者証をお持ちの方、市民税非課税世帯・生活保護世帯の方で証明書類をお持ちの方は料金が免除されますので、検診当日に証明書類を提示してください。

美姿勢ビューティ ダンスレッスン

要申込

ザビエル先生による、ウォーキングレッスンや体ならしストレッチで芯のある美しい健康な体づくりの指導をします。リズムカルな音楽にのって楽しくリズムダンス♪



日時 11月19日（水）、26日（水）、12月17日（水）
19時～20時
場所 大阪祭典なにわ区民ホール（浪速区民センター）
対象 どなたでも
費用 1回1,000円（保険代込）
3回セット2,500円（保険代込）
持ち物 汗をふくタオル、運動しやすい服装、飲み物
内容 浪速区在住のザビエル先生による実生活に役立つ健康的体づくり
ウォーキングレッスン&ストレッチ&リズムダンスレッスン
定員 20名（先着順）
講師 フランシスコ・ザビエルギジェン
（〔一社〕日本カルチャー協会認定講師）
申込 11月17日（月）まで
電話、ファックス、浪速区民センター来館

問合 （一財）大阪市コミュニティ協会浪速区支部協議会
☎ 6568-4040 ☎ 6568-3171

出張講座 背骨コンディショニング体操

無料 要申込

毎月1回、老人福祉センターで行っている体操講座を区民ホールで開催。首や肩甲骨、骨盤まわりの筋肉をゆるめ・ほぐす運動を通して、背骨を整え、からだの不調改善をめざします。いすに座ってできる体操なのでお気軽にご参加ください。

日時 11月28日（金）13時30分～14時30分
場所 大阪祭典なにわ区民ホール（浪速区民センター）1階 会議室
対象 市内在住の60歳以上の方
持ち物 水分補給のための飲み物
定員 15名（先着順）
講師 佐田育世先生
（背骨コンディショニング協会パーソナルトレーナー）
申込 11月13日（木）から電話、来館

問合 浪速区老人福祉センター
☎ 6643-0792 ☎ 6644-6934

