

健康

**統合失調症など
家族教室のご案内** 無料 要予約

家族同士で日頃の悩みや、元気になれるアイデアを話し合いませんか。少し肩の力を抜いてホッとできるかもしれません。今月は、地域で自分らしく暮らすためのサービス、計画相談支援についてもお話しします。

対象 「統合失調症など精神疾患と診断された方」の家族

日時 6月9日(木)14時～16時

場所 区役所

申込 事前に電話にて受け付け

問合せ 区 保健福祉課(地域保健活動)

TEL 6647-9968 **FAX** 6644-1937

体のゆがみチェック 無料 要予約

整体体操の中村先生があなたの体のゆがみをチェック!体のゆがみを直すストレッチをお教えします。

対象 大阪市在住60歳以上の方

日時 6月17日(金)10時～12時

場所 浪速区老人福祉センター 会議室

定員 12名(先着)

講師 中村 大輔先生
(大阪市生涯学習インストラクター)

申込 来館または電話にて受け付け
予約開始:6月2日(木)

来館 10時～/電話 10時30分～
※令和4年1月27日(木)に参加された方はご遠慮ください。
お1人10分です。申し込み時に希望時間をうかがいます。

問合せ 浪速区老人福祉センター

TEL 6643-0792 **FAX** 6644-6934

健診・予防接種などのお知らせ 無料 予約不要

種別	対象	日時	場所
乳幼児健診	3カ月児健診*	令和4年1月27日～ 令和4年3月1日生まれの方	6月8日(水)9時～
		令和4年3月2日～ 令和4年4月4日生まれの方	7月13日(水)9時～
	1歳6カ月児健診*	令和2年10月1日～ 令和2年11月10日生まれの方	6月2日(木)13時20分～
		令和2年11月11日～ 令和2年12月17日生まれの方	7月7日(木)13時20分～
	3歳児健診*	平成30年10月23日～ 平成30年11月25日生まれの方	6月23日(木)13時20分～
BCG接種	生後5～8カ月未満の方 (標準的な接種月齢)	6月16日(木)14時～15時	区役所3階または7階
結核健診 (胸部X線間接撮影)	大阪市民で15歳以上の方	6月16日(木)10時～11時	区役所3階

* 乳幼児健診の対象は予定で変更になる場合があります。対象の方へは事前に通知します。当日、健診の都合により時間が前後する場合があります。

問合せ 区 保健福祉課(保健) **TEL** 6647-9882 **FAX** 6644-1937

なにわ健康アップ講座(全6回)参加者募集 無料

いつまでも元気でいたいと思いませんか?保健福祉センターでは、医師や各分野の専門家が元気の秘訣をお教えする講座を開講いたします。今から一緒に健康づくりを始めませんか?皆さんの参加をお待ちしております。

日時	内容	講師
7月1日(金)	やってみよう!座ってできる運動	健康運動指導士
7月8日(金)	お口の健康は長寿の秘訣	歯科衛生士
7月15日(金)	生活習慣病予防とかしこい食事	医師・管理栄養士
7月22日(金)	認知症を予防しよう	心理士
7月29日(金)	いつまでも美しい姿勢でいよう	理学療法士
8月5日(金)	続けよう!健康づくり	保健師

※新型コロナウイルス感染症の影響により講座が中止となる場合があります。

対象 区内在住の方(4回以上受講可能な方、初めて本講座を受講される方優先)

場所 区役所3階 集団検診室 **定員** 15名(先着)

持物 タオル、飲み物、動きやすい服装・靴

申込 区役所窓口または電話にて受付 予約締切:6月22日(水)

問合せ 区 保健福祉課(地域保健活動) 33番窓口

TEL 6647-9968 **FAX** 6644-1937



Vol.74 **健康広場**
なでこちゃん

お口のケアとウィズコロナ

新型コロナウイルス感染症のまん延によって私たちの生活が以前とは全く異なる様式になってしまいました。これから私たちは新型コロナウイルス感染症と上手に関わっていかなければいけませんね。

私たちの体には感染症と戦うために「免疫力」という素晴らしい力が備わっています。免疫力によって感染症の発症を抑え、重症化を予防できます。この免疫力を高め、バランスを保つ方法の1つに毎日皆さんが行っている「お口のケア」があります。感染の原因となるウイルスや細菌はうがい、歯みがき、舌やお口の粘膜をきれいにすることで、「お口のケア」をきちんとすることで、感染予防や重症化予防につながります。



問合せ 区 保健福祉課(保健)34番窓口

TEL 6647-9882 **FAX** 6644-1937

また、高齢者の方などでは自粛生活での長期にわたる引きこもりによって屋外での運動や活動が少なくなってフレイル*やオーラル(お口の)フレイルが悪化したケースも見受けられます。

顔が隠れてしまうマスクをしての会話では表情筋やお口の周りの筋肉を動かすことも減ってしまい筋肉が衰えてしまう危険性も指摘されています。そのような方はお口の機能低下を防ぐために、「お口の体操」をすることで唾液も出やすくなりオーラルフレイルの予防につながります。

浪速区歯科医師会では、今年も10月19日(水)14時～15時30分に浪速区役所で大阪市のオーラルフレイルの普及啓発事業として歯科医師による講演と歯科衛生士による「お口のケア」と「お口の体操」の実演を予定しています。



昨年の大阪府歯科衛生士会の歯科衛生士による「お口の体操」

毎日の「お口のケア」は感染症から体を守り、お口の機能低下を防ぎ、健康を維持するための大切な感染予防です。ご自身では「お口のケア」と「お口の体操」を続けていただき、定期的な歯科検診と早期治療、さらには専門的な口くう衛生指導を受けられることで、むし歯や歯周病の悪化防止とオーラルフレイルの予防に取り組んでいきましょう。

浪速区歯科医師会 新開歯科 新開明

*フレイル:加齢にともない、気力や体力など心身の活力が低下した状態をいいます