



友達登録は
こちらから



PC・スマホ フィーチャーフォン



子育て・教育

健康・福祉

広報おうめ 4.12.1 (7)

介護予防教室「楽しく脳トレ体操」 もの忘れ相談会 12月14日(水)



問 地域包括支援センターうめぞの、
市高齢者支援課包括支援係

★介護予防教室「楽しく脳トレ体操」

時間 午後1時～2時20分

対象 65歳以上の市内在住者

定員 20人程度

服装 動きやすい服装

申し込み 電話☎24-2882で地域包括支援セン
ターうめぞのへ

★もの忘れ相談会

時間 午後2時30分～3時30分

対象 市内在住者

★いづれも

会場 西東京農業協同組合JA西東京調布支店2階
(長淵7-325-1)

※公共交通機関を利用してください。



青梅市医師会健康コラム95

たかが便秘されど便秘—変わってきた高齢者の便秘治療—

沢井診療所院長 宮下吉弘

便秘とは、「本来対外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」と定義され、近年の疫学調査で生命予後を悪化させ、心血管イベントのリスクとなることが判明しています。慢性便秘の症状は、排便回数の減少(週3回未満)かつ排便困難症状(強いいきみ、残便感、頻回便、閉塞感)があることです。

日本では、江戸末期からセンノシドなどの刺激性下剤と浸透圧性下剤である酸化マグネシウムが使われてきました。このため、刺激性下剤の連用による習慣性、耐性(薬がききにくくなる)の問題や酸化マグネシウムによる高マグネシウム血症の問題などが出てきました。

2012年から次々に6種類もの新しい便秘薬が登場しました。その多くは便の水分量を増加させ、便を軟らかくして排便を促す薬です。便は水分を吸収することにより膨張し、大腸の動きを活発にします。生理的な作用に近く、連用による耐性の問題もありません。また、体内にほとんど吸収されないため比較的安全に使用可能です。

高齢者施設入所者では、慢性便秘のある人は50%程度と推測され、排便ケアは施設における医療の最重要事項となっています。自院が管理医を受託している特養で、従来の治療で十分な排便が得られない人に、新規便秘薬を併用することにより、排便の改善が得られた方が多く認められました。慢性便秘でお悩みの方は、かかりつけ医と相談し、自分に合う治療薬を探し出すいい機会ではないでしょうか。

問 健康センター☎23-2191

子育て・教育

日本財団助成事業 子ども第三の居場所みらくる MESHソニー感動体験プログラム

問 (特非) 青梅子ども未来☎78-0762、
子ども家庭支援課支援係



日時 12月22日(木) 午後4時～5時30分

会場 コミュニティテラスみらい館プラス

対象 小学生～高校生

内容 簡単に遊べるプログラミングブロックの体験

講師 (特非) 放課後NPOアフタースクール

定員 先着15人(予約制)

持ち物 筆記用具

申し込み 20日までに2次元コードまたは直接同館
へ

子育てアプリ「ゆめうめちゃんの子育て・予防接種ナビ」を リニューアルしました

問 子ども家庭支援課支援係

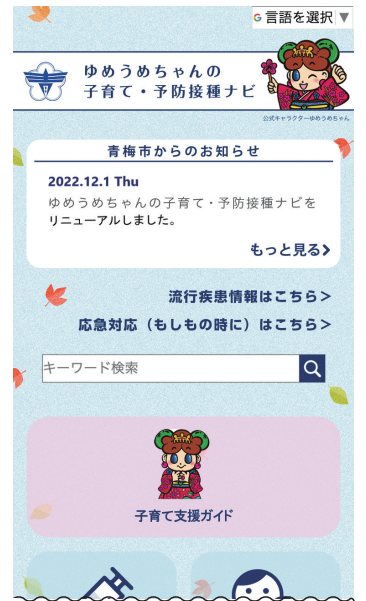


市の子育て支援制度やイベント情報、お子さんの
予防接種日程などが配信される便利なアプリです。

主な変更箇所

- ▷「青梅市子育て支援ガイド電子書籍版」「子育てお役立ち情報」を搭載
- ▷「成長記録」をバージョンアップ
- ▷対応外国語を増加

すでにお使いの方は、更新メッセージが配信されますので更新してください。新たな登録や使い方などの詳細は市ホームページをご覧ください。



すくすく、食育!

会場・申し込み

健康センター☎23-2191



ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

日時 12月20日(火) 午前10時～11時
10分

対象 4～5か月児の保護者

内容 離乳食の始め方・作り方

(試食なし)、お口の手入れ

定員 先着10組(予約制)



モグモグカミクラス(離乳食教室・中後期)

日時 12月22日(木) 午前10時～10時
50分

対象 6～9か月児の保護者

内容 離乳食の進め方・7か月以降の離乳食の作
り方(試食なし)

定員 先着10組(予約制)



妊婦歯科健診

～赤ちゃんのために口の中の
健康チェック～



妊娠中に一度、お口のチェックを
しておきましょう!

日時 12月15日(木) 午後1
時30分～3時30分

会場 健康センター2階

対象 安定期の妊婦

内容 歯科健診、歯磨き指導

定員 先着10人(予約制)

持ち物 母子手帳 歯ブラシ

申し込み 電話☎23-2191で
健康センターへ

初めて赤ちゃんを育てているお母さんへ

親子の絆づくりプログラム

～赤ちゃんがきた!～
ベビープログラム1



親子一緒に参加して育児の楽しさや悩みご
とを話しませんか。

日時 令和5年1月13日～2月3日の金曜
日(4回) 午後1時30分～3時30分

会場 子育て支援センターはぐはぐ

対象 第1子(おおむね2～5か月児)と母
親

講師 BPファシリテーター 栗原久美子氏、
木崎典子氏

定員 先着10組(予約制)

費用 1,100円(テキスト代)

申し込み 1月10日までに応募フォーム
(2次元コード参照)または電話☎78-
0762(午前10時～午後4時)で(特非)
青梅子ども未来へ