

# 第49回 おうめ健康まつり

## ～ 家族ぐるみの健康づくり ～

日程 5月20日(日)  
※コーナーによって終了時刻が異なります。  
会場 青梅市役所 入場・参加費無料  
問い合わせ 健康センター ☎23-2191

主催 青梅市三師会(一社) 青梅市医師会、青梅市歯科医師会、(一社) 青梅市薬剤師会、青梅市  
協賛 青梅市接骨師会、薬物乱用防止推進青梅・奥多摩地区協議会、西多摩地区保護司会青梅分區、青梅市民生児童委員合同協議会

### 当日受付可能なもの

#### ▶特別講演会

「脳卒中になったら～入院から在宅まで～」

時間 午後1時30分～3時

講師 市立総合病院副院長 大友建一郎氏、多摩リハビリテーション病院院長 田口弘之氏、進藤医院院長 進藤幸雄氏 ほか

☆午前10時～午後零時30分

#### ▶歯科コーナー

お口の中の健康チェック、健口体操、ゲーム・クイズコーナー、歯科相談

※景品あり



#### ▶栄養コーナー

栄養相談、食育推進への取り組みや栄養に関する展示

#### ▶転倒予防教室

転倒予防のための簡単な筋力強化トレーニング! 関節等の痛み相談にも応じます。

#### ▶健康・薬の相談

#### ▶ヘルスチェックコーナー

自己血糖・体脂肪・血圧測定

#### ▶キャンペーングッズ配布

薬物乱用防止、社会を明るくする運動、民生児童委員合同協議会活動PR

※グッズがなくなりしだい終了



☆午前10時～午後2時

#### ▶血管年齢測定

▶各種相談 障がい者自立支援・消費者相談

▶自転車シミュレーターによる安全教室

▶パネル展示 生活習慣病予防・がん検診PR

▶福祉団体による作品展示・販売

▶その他 ステキな景品が当たる福引きコーナーあり

☆午前10時～午後3時45分

#### ▶献血

☆午前11時～正午

#### ▶梅っこ体操講習会

市オリジナルの介護予防体操



### 健康センターへ申し込みが必要なもの

#### ▶肺年齢測定

自分の肺年齢を知って、これからの健康づくりに役立てましょう。

時間 午前10時～正午

対象 18歳以上

定員 先着50人(予約制)

注意事項 測定は大きく吸った息を一気に吐き出して行います▷体調のすぐれない方はご遠慮ください。

#### ▶体組成測定

自分の筋肉量、体脂肪などを知り、これからの健康づくりに役立てましょう。

時間 午前10時～午後1時



定員 先着50人(予約制)

注意事項 次の方は検査を受けることができません▷ペースメーカーを装着している方(弱い電気を流すため)▷1人で立てない方(立位で計測するため)▷妊娠中の方

#### ▶ピーパークラス(5歳児むし歯予防教室)

食べるためには、歯が大事! クイズや歯磨きをしながら楽しく学ぼう。

時間 午前10時15分～11時30分

対象 5～6歳児(未就学児)と保護者

内容 よく噛むことの大切さ、1人で上手に磨けるように歯磨きの練習、むし歯菌検査

指導 歯科衛生士、管理栄養士

定員 先着10組(予約制)

持ち物 歯ブラシ、タオル



### スポーツ推進課へ申し込みが必要なもの

#### ▶姿勢のプロが伝授! 運動・スポーツを始めた方Myストレッチ教室

青梅市出身のヒューマンアピリティートレーナー島田巨久さんがこれから運動やスポーツを行おうと考えている方向けに、姿勢の観点からストレッチや簡単な筋トレを、マットを使って2人1組で行います。

時間 午前10時15分～午後零時15分

集合場所 市役所2階205・206会議室

対象 市内在住・在勤・在学者でこれから運動・スポーツを始めたい方

定員 先着40人(予約制)

服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル



△島田巨久氏

### 肥満予防講座 めざせ、健康Body!

#### ～ 体重と内臓脂肪を減らそう～

体重や内臓脂肪のことが気になりませんか。この講座では、健康づくりに役立つ正しい知識と、無理なく続けられる食生活について紹介します。ぜひご参加ください。

申し込み 電話 ☎23-2191 で健康センターへ

①	日時	会場	対象	内容・講師	定員・費用・持ち物
①	6月6日(水) 午後1時30分～3時	市役所2階 会議室	一般	医学講座 野本医院院長 野本正嗣氏	先着70人程度 費用無料 筆記用具
②	6月12日(火) 午後1時30分～3時			栄養講座 管理栄養士 高森恵美子氏	※1日のみの参加可
③	6月19日(火) 午前10時～午後1時	東青梅市民 センター 料理教室	64歳以下 ※①②の受 講者を優先	調理実習 管理栄養士 高森恵美子氏	先着20人程度 300円(材料代) 筆記用具、エプロン、 三角巾、茶わん、布 巾、台布巾など

### 検脈のススメ

市立総合病院循環器内科部長 小野裕一

「動悸がする、脈が乱れる」などの症状を感じる方がいる一方で、不整脈があってもご自身では感じない方もいます。脈の乱れ方(不整脈)にも、あまり心配の要らないタイプから、時には危険なタイプまで、さまざまな種類があります。

今回は、脈の乱れを自分で確認する方法(検脈)をお伝えします。右手の人さし指、中指、薬指の3本の指先で、左手の手のひら側の手の親指側を軽く触ります。(下図参照) 右手の指先で左

心房細動週間ウェブサイトより



心房細動週間ウェブサイトより

### ご参加ください プレママクラス(母親・両親学級)

安心して出産・子育ての準備ができるように、プレママクラス(母親・両親学級)を開催しています。クラスは、ご夫婦での参加も可能です。ご希望の内容のみので、

お気軽にご参加ください。  
対象 妊娠20週前後以降の  
安定期に入っている妊婦と夫  
会場・申し込み 電話 ☎23-2191 で健康センターへ

日程	時間	内容	服装・持ち物
6月11日(月)	午後1時15分～3時50分	オリエンテーション▷自己紹介▷妊娠・出産・産後についてのお話▷おっぱいのケア等についてのお話	ストレッチができる服装 ※
6月18日(月)	午後1時15分～2時30分 午後2時40分～3時50分	母と子のデンタルヘルス 妊娠中と産後のヘルシーメニュー	
6月25日(月)	午後1時15分～2時15分 午後2時25分～3時50分	赤ちゃんとのかわり方、抱っこの仕方 妊娠中と産後の健康管理等	※
7月2日(月)	午後1時15分～1時35分 午後1時35分～1時55分 午後1時55分～3時50分	市の妊娠・子育てに関する制度の紹介 予防接種について おむつ交換等の実習	※
7月7日(土)	午前9時45分～正午	赤ちゃんのいる生活をイメージしてみよう▷赤ちゃんの入浴等の実習▷ビデオ「赤ちゃんからメッセージ」▷参加者による意見交換等	袖まくりができる服装(ベビーバスにお湯を張って赤ちゃん人形をお風呂に入れます) ※

※「はじめまして赤ちゃん～ママ・パパに向けてのサポートブック～」をお持ちください。

みましよう。一拍脈が抜けるようなリズムか、あるいは脈が一定せず脈が強くなったり弱くなったりするバラバラなリズムかであるかなどです。脈の乱れに初めて気づいた場合は、一度かかりつけ医にご相談ください。

血圧計で朝晩の血圧を記録し、健康に注意して

お問い合わせ 健康センター ☎23-2191

いるご家庭も多くなってきました。それに加え、脈の乱れの有無を毎日朝晩の一日2回、わずか15秒ずつご自分でチェックするだけでも、健康管理の一助となりますので、よろしければお試ください。