健康検査・がん健診

内　容	日　付	時　間	場　所	お問い合わせ
胃がん、結核・肺がん、大腸がん、若者健診、特定健診、後期高齢者健診	8月25日(金)	8:30～10:00	立西町民会館	健康福祉課 ☎22-3115
	8月31日(木)	8:30～9:30	十和隣保館 ※結核・肺がんは巡回あり	十和町民生活課 ☎28-5112
	9月1日(金)	8:30～9:30	十和地域振興局 ※結核・肺がんは巡回あり	
結核・肺がん、大腸がん、若者健診、特定健診、後期高齢者健診	8月31日(木)	13:00～13:30	昭和地区基幹集落センター ※結核・肺がんは巡回あり	
	9月1日(金)	13:00～13:30	井﨑集会所	

Child 子育て通信

内　容	日　付	時　間	場　所	お問い合わせ
4か月児・7か月児健診	8月16日(水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
	9月13日(水)			
母乳相談	8月17日(木)	9:30～11:30	十和地域子育て支援センター	十和町民生活課 ☎28-5112
	9月12日(火)	9:30～11:30	大正地域子育て支援センター	大正町民生活課 ☎27-0112
ハローベビースクール	8月20日(日)	10:00～12:00	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
1歳6か月児健診	8月23日(水)	対象者に個別通知	四万十町役場本庁東庁舎	
赤ちゃん相談	9月6日(水)	13:30～16:00	窪川地域子育て支援センター	

医 からだにいいはなし 円背（えんぱい）のおはなし2

高齢者の圧迫骨折の多くは加齢による骨粗しょう症が原因となっています。

カルシウムだけじゃムリ!?骨密度を上げる3つの方法で骨粗しょう症を予防せよ!

骨粗しょう症の治療の目的は、骨折を防ぐことです。そのためには、骨密度を増やして骨を丈夫にすることと、骨折の原因となる転倒をしない体づくりが大切です。

治療法としては、「運動」「食事の改善」「薬」の3つがありますが、治療の基本は、運動と食事の改善で、必要に応じて薬を使います。

- **医療機関で骨密度の検査を行なって自分の骨密度を知る!**
  （大正診療所でも骨密度測定できます。）
- **運動で"衝撃"を与えて骨を強くする!**
  ジャンプがその一つです。閉経前の女性では、1日50回のジャンプで骨密度が上がったと報告されています。ほかにも、バレーボール、バスケットボール、縄跳び、ジョギングなどが挙げられます。しかし、高齢の方の場合は、腰やひざを痛める可能性があるので注意が必要です。高齢者にもおすすめの運動は、「背筋運動」、「片脚立ち」、「スクワット」、「ウォーキング」です。
- **食事を改善する!**
  乳製品や大豆・肉・魚などカルシウム・たんぱく摂取や野菜・海藻もしっかり取ることを心がけてください。

運動習慣のない高齢者や、足元がふらついたり、体のバランスを崩しやすくなっている人、最近1年間に転倒したことがある人は、注意が必要です。まずは安全な運動で足腰を鍛えることから始めましょう。筋肉がついてきたら、ほかの運動にも挑戦してください。

四万十町国保大正診療所　宗円幸子・德橋理紗・大川剛史

ひきこもりの悩み、抱え込んでいませんか？

ひきこもりとは

一般的に“学校や職場などの社会参加を回避し、おおむね6か月以上家庭にとどまり続けている状況”と言われています。

しかし、ひきこもりという状態は同じであっても、背景や思いは一人一人違います。まずはそれぞれの人への理解が大切です。

ひきこもり“親のつどい”とは？

ひきこもりの状態にある子どもや家族をもつ親やその家族が、悩みを共有したり、サポートについて話し合ったり、情報交換や当事者の気持ちの理解について学んだりする場として令和2年度から開催しています。現在4家族ほどが集い、細々ではありますが安心できる場所として、あたたかい雰囲気の中で交流活動を続けています。

開催日

原則、奇数月/第3土曜日　10：00～12：00

場所

しまんと町社会福祉協議会
2階ボランティアルーム

内容

気持ちのわかちあい、意見交換、茶話会や、全国ひきこもりKHJ親の会高知県支部との交流など。会費は不要です。

参加対象者

小中学校在学または卒業後以降の子どもや家族を持つ親、その家族

【お問い合わせ相談先】
月～金（祝祭日、年末年始を除く）8：30～17：15

健康福祉課　☎22-3115
しまんと町社会福祉協議会　☎22-1195
アウトリーチ支援員専用電話　☎070-4153-4000

LINEでも相談を受け付けております。

日焼け止めの塗り方のポイント

夏の紫外線から肌を守るためには、日焼け止めの正しい塗り方が大切です。

まず、日焼け止めを塗る前に肌を清潔にしましょう。次に、顔や体の露出した部分に十分な量を均等に塗ります。顔にはティースプーン1杯分程度、腕や脚などにはティースプーン2杯分程度が目安です。これは、皆さんが思っているよりも多めです。さらに、日焼け止めの塗り直しも大切です。紫外線に長時間さらされる場合や水泳や激しい運動をする場合には、2～3時間ごとに塗り直しましょう。また、水に濡れた後やタオルで拭いた後でも塗り直すことをおすすめします。

正しい日焼け止めの使い方を知って、健康的で快適な夏を楽しみましょう。

8月の無料健康相談日
20・27日　予約不要
お気軽にお越しください！

[お問い合わせ先]
調剤薬局技術センター
☎22-1000