尾道市健康づくり・食育に関するアンケート調査を実施します

市が策定した「第二次健康おのみち21見直し計画」「第三次尾道市食育推進計画」「尾道市自殺対策推進計画」の評価を行い、次期計画づくりの資料とするため、アンケート調査を実施します。回答のご協力をお願いします。

対 無作為に抽出した20～80歳代の市民（約2,900人）
調査時期 9月
調査方法 対象者へ郵送により調査票を配付します。調査票に記入し返送するか、スマートフォンやタブレットで調査票のQRコードを読み込みインターネットで回答もできます。
締 9月20日㈫
申 問 健康推進課
（☎0848－24－1962）

献体にご協力ください

献体とは、医学教育と研究、そして後世の人間育成のため、自らの意思により、死後の自分の体を無利益・無報酬で提供することです。

「解剖実習」は、人体の構造を知るために大切な学問です。医学・歯学の発展のため、ご理解とご協力をお願いします。

申 問 くすのき会（川崎医科大学事務部庶務課内☎086－462－1111）
ともしび会（岡山大学医学部内☎086－235－7092）

成人集団健診

実施日	場　所	申込締切
10／ 4㈫	因島総合福祉保健センター	8／25㈭
10／ 5㈬		
10／13㈭	サンボル尾道（向東）	9／ 2㈮
10／14㈮		
10／27㈭	総合福祉センター	9／15㈭
10／28㈮		
10／29㈯		

申 集団健診専用コールセンター
☎0120－489－203
（平日9：00～17：00）
尾道市健康診査お知らせ、市HP、電話で

まめまめ通信109　コロナ禍が続いている今こそ、見逃さないで！お口の変化！！

「会話の減少で口を動かす事が少なくなった」、「マスク生活で喉の渇きを感じにくく水分摂取が減った」など、生活様式の変化により口腔内が乾燥し細菌が増えやすくなっています。口腔内の乾燥は薬やストレスなどの影響によるものもありますが、口腔機能が低下している?と疑うことも必要です！

こんな事はありませんか？チェックしてみましょう。

- □ 硬いものが噛みにくくなった
- □ むせる・食べこぼす
- □ 口臭がある
- □ 口が渇く
- □ 滑舌が悪い
- □ 舌の上に白苔がある

当てはまる場合は、**オーラルフレイル**（口腔機能の虚弱）のサインかもしれません。低栄養や筋力低下など全身の機能低下へと進み、要介護状態や介護度の悪化につながる可能性が高まるため、これらのサインを見逃さない事が大切です。また、日頃のセルフケアに加え、お口の体操や定期的な歯科健診、プロフェッショナルケアを受けお口を健康に保ちましょう。

いつでもどこでも簡単に行えるお口の体操の紹介

唇を前と横に、いー・うー・いー・うーとしっかり動かす

頬をしっかり膨らます、しっかり吸い込むを繰り返す

舌を前・右・左・上とゆっくり動かす

1口30回を目標によく噛んで食べる、しっかり頬を動かしてうがいを行う、新聞や本を声を出して読むなど普段している事を少し意識して行うと、舌や頬など口腔周囲の筋肉が刺激され、口腔機能のよいトレーニングになります。身近なことからやってみましょう！

問 公立みつぎ総合病院 歯科保健センター（☎0848－76－2235）

■料金や申込方法の記載のないものは無料または申込不要です。
日 日時・期間　場 場所　対 対象　内 内容　定 定員　料 料金　持 持参物　締 締切
申 申込方法・申込先　問 問い合わせ先　☎ 電話　FAX ファクス　✉ 電子メール　HP ホームページ

こんにちは市民病院です㊴　皮膚・排泄ケア認定看護師のご紹介

光谷（みつたに） 真穂（まほ）
（皮膚・排泄ケア認定看護師）

認定看護師とは、特定の分野で専門性を発揮し、看護の質を高める看護師です。そして患者さん、ご家族だけでなく、他の医療従事者からの相談に応じたり、知識と技術を広める役割があります。

今回は、令和3年度に認定看護師認定審査に合格し、尾道市立市民病院で3人目の皮膚・排泄ケア認定看護師となった、光谷 真穂看護師をご紹介します。

問 尾道市立市民病院
（☎0848－47－1155㈹）

皮膚・排泄ケア認定看護師は、褥瘡（床ずれ）などの創傷（きず）、人工肛門・人工膀胱などのストーマ、失禁など排泄への専門的なケアを行います。

創傷ではきずが早く治る方法やきずにならないように予防方法を提案し、実施します。ストーマではケアの指導や患者さんの精神的サポートを行います。

主に私は排泄ケアについて活動しています。頻尿や失禁で悩んだり、オムツやパットを使用されている患者さんは多くおられます。排泄行為が満足にできないことは自尊心を傷つけ、生活の質の低下に繋がってしまいます。自分でトイレに行け、自分にあったオムツやパットを使用できること、そして頻尿や失禁で普段の生活に困らないことなどが満足度の高い排泄だと思います。

排泄に関して問題を抱える患者さんやご家族の思いに寄り添い、入院中も退院してからもその人らしく生活できるように支援していきたいと思います。そのためには患者さん、ご家族にとって気軽に相談できる身近な存在でありたいです。そして、院内だけでなく在宅でもよりよい排泄ケアを提供できるよう活動の幅を広げていきたいです。

子育て

【尾道地域（向島を含む）】問 健康推進課（☎0848-24-1960 FAX 0848-24-1966）
【因島・瀬戸田地域】問 因島総合支所健康推進課（☎0845-22-0123）
【御調地域】問 御調保健福祉センター（☎0848-76-2235）

乳幼児健診

健診名	場　所	日　程
4カ月児健診	総合福祉センター	8月24日㈬・25日㈭
	御調保健福祉センター	8月18日㈭
	因島総合福祉保健センター	9月13日㈫
	瀬戸田福祉保健センター	8月19日㈮
1歳6カ月児健診	総合福祉センター	9月7日㈬・8日㈭
	御調保健福祉センター	9月8日㈭
	因島総合福祉保健センター	8月25日㈭
	瀬戸田福祉保健センター	8月19日㈮

健診名	場　所	日　程
3歳児健診	総合福祉センター	8月17日㈬・18日㈭ 9月14日㈬・15日㈭
	御調保健福祉センター	9月8日㈭
	瀬戸田福祉保健センター	8月19日㈮

※対象者には個別通知します。
健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、ご連絡ください。
なるべく住所地区のセンターで受診してください。
年間日程・対象者については市HPをご覧ください。

相談・講習会

行事名	場　所	日　程	受付時間	対　象	備　考
乳児健康相談（要予約）	総合福祉センター	8月22日㈪ 9月12日㈪	9：20～11：00	0～12カ月の児	内 身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び 持 母子健康手帳、バスタオル
	御調保健福祉センター	8月18日㈭	13：30～14：00		
離乳食講習会（要予約）	総合福祉センター	8月29日㈪	9：50～10：00（11：00まで）	乳児の家族　定8人 ※託児なし	内 離乳食の進め方の話、デモンストレーション 持 母子健康手帳、筆記用具
	御調保健福祉センター	9月13日㈫	13：20～	令和4年3月～7月生 ※対象児のみ個別通知あり　定8人 ※託児なし	
母乳相談（要予約）	総合福祉センター ※電話相談へ変更の可能性あり。	8月16日㈫ 23日㈫ 30日㈫ 9月6日㈫ 13日㈫	①13：30～ ②14：30～	妊婦または出産後概ね1年6カ月までの人（尾道市民）※個別相談 定2人 ※相談利用は1人2回まで ※託児無し	内 母乳や卒乳についての相談 持 母子健康手帳、タオル2～3枚、ミルクや哺乳びんなど赤ちゃんに必要なもの
パパ☆ママ準備スクール（要予約）	総合福祉センター	9月25日㈰	①13：30～13：45（14：30まで） ②15：00～15：15（16：00まで）	1人目妊娠中で妊娠6カ月以降の妊婦・夫（尾道市民）　各回6組 ※託児無し　申 9月9日㈮～22日㈭	内 出産の経過、呼吸法、沐浴実習、妊婦体験等 持 母子健康手帳、筆記用具
母子健康手帳の交付（要予約）	総合福祉センター	8月28日㈰	9：00～12：00	妊娠中の夫婦、パートナー 締 8／26㈮	持 妊娠届出書、本人確認できるもの
ぽかぽかルーム体重測定の日（要予約）	御調保健福祉センター	9月2日㈮	10：00～11：30	4カ月児健診後～1歳6カ月までの親子　定3組	内 身体測定、子育て相談、親子ふれあい遊び、ハーフバースデイ写真撮影 持 母子健康手帳、バスタオル