

がん検診を受けましょう

7月から12月にかけて、各がん検診を行います。

受診券は7月中に対象者全員に配布します。

検診車による集団検診の日程は下記のとおりです。

日野病院で受ける場合は、直接日野病院（電話 72 0351）まで予約してください。

なお、今年度は日野病院では肺がん検診は行いません。

胃がん・肺がん・大腸がん検診（対象：40歳以上の男女）

実施日	会場	受付時間	対象地区
7月14日（月）	町公民館	午前8時～午前9時 胃がん検診を受けない人は、午前9時～午前10時	黒坂1～4区、下菅、中菅、中菅中央、近江、畑
7月15日（火）			黒坂5～7区、下黒坂、根妻、小河内、布瀬谷
7月16日（水）			久住、下・中・上上菅、井ノ原、諏訪、漆原、下福長
7月31日（木）	山村開発センター		根雨1～5区、高尾、後谷
8月1日（金）			根雨6区、三谷1・2区、貝原、金持、野田
9月10日（水）			板井原、濁谷、門谷、秋縄、三土、舟場、津地、安原
9月11日（木）		下榎1・2区、上・下本郷、榎市、小原、別所	

乳・甲状腺がん・子宮がん検診

（対象：乳・甲状腺がん検診 = 40歳以上の女性で偶数年齢の人、子宮がん検診 = 20歳以上の女性）

実施日	会場	受付時間	対象地区
9月3日（水）	町公民館	午後1時～午後2時	黒坂1～7区
9月16日（火）			久住、下黒坂、根妻、下菅、中菅、中菅中央、近江、畑、小河内、布瀬谷、下・中・上上菅、井ノ原、諏訪、漆原、下福長
9月17日（水）	山村開発センター		根雨1～5区、高尾、後谷、金持、板井原、濁谷、門谷、秋縄、三土
11月13日（木）			根雨6区、三谷1・2区、貝原、舟場
11月14日（金）			野田、津地、安原、下榎1・2区、上・下本郷、榎市、小原、別所

問合せ 役場健康福祉課 担当 伊田（電話 72 - 0334）



お寄せします 提案箱

『提案箱』に寄せられたご意見・ご提案の一部を紹介します

黒坂の子どもに遊び場を

（町内の方からのご提案）

3月に閉所した黒坂保育所の園庭を、公園として活用できないでしょうか。黒坂には子どもが集まって遊ぶ場所がありません。保育所がなくなり、遊び場もない...少子化が進む中、子育てしにくい日野町の未来に不安を感じています。

（町からの回答）

貴重なご意見ありがとうございます。旧黒坂保育所は、今のところ、施設を有効活用できないかと、利用させていただく人を求めているところです。

また、旧黒坂保育所の園庭を子どもの遊び場にとのご提案ですが、町としては、黒坂小学校の校庭を学習時間を除いて開放していますので、ご利用いただきたいと思います。

まちへのご意見・ご提案などなんでも提案箱へお寄せください。寄せられたご意見の一部と回答を紙上でご紹介します
提案箱の設置場所 = 町役場、役場黒坂支所、根雨および黒坂郵便局

お元気ですか

日野病院です

転ばぬ先の杖と知恵

日野病院 看護局長 小村裕美子

最近、平たいところを歩いていてつまづいたり転んだことはありませんか？
経験の有無に関わらず、転んで骨折などして寝たきりにならないために、ちよつと自分の歩き方や日常の生活などを振り返ってみましょう。

まず、転びやすい歩き方の特徴として、すり足・ちよこちよこ歩きの方が多いようです。(図1)この歩き方では目線が下で、歩幅が狭く、つま先が上がっていません。また、つま先で地面をけることができず、一見転ばないように注意深く歩いているようですが、実は逆効果です。

また、高齢者の方に起こしやすい転倒による骨折の部位は(図2)に示すところが多いようです。

そして、転ぶ場所は約7割の人が居室内に多いというデータがあります。家中の電気コードやマット、段差・履物(靴下で滑る)などによる転倒です。

また、転びやすい人には、肥満傾向の



図1
● 転びやすい歩き方



図2

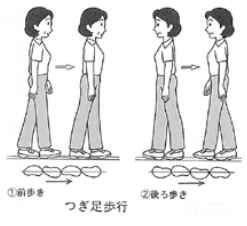
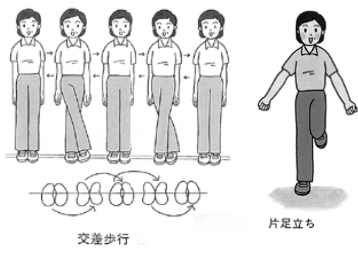


図3



人・健脚度(筋力)が弱い人・動脈硬化傾向の人・外反母趾の人が多いのも特徴です。

そこで、転ばないための日常の工夫として、しっかりと歩きましょう(つま先で踏って、かかとから着地)

筋肉を伸ばしましょう(軽く手や足を動かかし、伸ばしましょう)
足の裏を敏感にしましょう(足指ジャンケンなどで足の指を動かしましょう)
上手に靴を選びましょう

ポイント 足の指が動かせるだけのゆとりがある 足の甲の部分まで覆われている・かかとがしっかりと包み込まれている
かかとの接着面が広く、3〜5cmの高さがある 足の関節部分で曲げることができる 靴底に適度な硬さと弾力がある

脳梗塞予防のため水分補給を(お酒はアルコールを分解する時に体内の水分を要しますので脱水に要注意)
以上、毎日少しの時間を使って体を動かかし、バランスの良い体づくりを心がけましょう。
いつでも、どこでもできる訓練法を参考にして下さい。(図3)

カラダとココロの

介護予防

外に出かけて心も体もリフレッシュ

閉じこもりのサインに要注意

1週間外出しないで、行動範囲のほとんどが家の中や庭先ぐらいになってくると「閉じこもり」のサインです。

閉じこもりは知らないうちで体力や心肺機能を低下させ、転びやすくなったり、めまいや疲れやすくなったりします。

また、外からの刺激が少なくなり、ぼんやりすることが多くなったり、ひどい物忘れを起こす要因になります。

そのような状態が続くと、やがて日常生活の活動さえ難しくなり、寝たきりや認知症につながる危険があります。

お出かけの達人は閉じこもり予防



閉じこもりを予防するため、外に出る楽しみを見つけ、お出かけの達人になりましょう。

例えば、散歩に出かけることで四季を肌で感じたり、地域の活動や催しに参加することで刺激を受けたりと、日常が活性化され、生活の質が高まります。その結果、自身の健康維持や生きがいづくりにもつながります。

趣味や活動の輪を広げ、楽しい毎日を過ごしましょう。

まちの介護予防だより 連載

役場健康福祉課 (電話 72 0334)

閉じこもり危険度チェック

「はい」と思う項目をチェックしてみましょう

活動

- 1週間に1回以上は外出している
- 運動などで体を動かしている
- 出かけることが好き
- 趣味や楽しみがある

生活

- 食のバランスを考えて食べている
- 何か興味や関心がある
- 家庭内での役割がある
- お金の管理を自分でしている
- おしゃれに気を配っている

社会

- 相談相手がいる
- 地域の催しや活動に参加している
- 人と話す機会がよくある
- 世の中のニュースに関心がある

にチェックはいくつありましたか？
「はい」を増やしていくことが大切です

