

発行・福生市／編集・企画財政部秘書広報課／〒197-8501 福生市本町5-4042-5511511（市役所代表）／毎月1日・15日発行



保健ガイド

【問合せ・申込み】保健センター ☎ 552-0061

事業名	日時	場所	対象・定員
①健康相談	2月5日(木)・19日(木)午前9時30分～11時 2月12日(木)午前10時～正午	市役所1階ロビー 福生地域体育館	
②ヘルスチェック 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、体組成、足指力の測定、食事・運動等についての助言	2月26日(木) ①午後1時30分(受付) ②午後2時30分(受付)	保健センター	20歳以上の方・先着35人(平成26年12月・平成27年1月に受けなかった方)
③めざせ！体内革命プロジェクト 基礎代謝、体内年齢測定(生活習慣を見直す前後の体の変化を確認)、栄養の講義	3日間コース [1日目]2月27日(金) [2日目]3月16日(月) [3日目]6月ごろを予定 ※時間は申込み時にお伝えします。	保健センター	20歳以上で運動習慣のない方・先着5人
④育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	2月6日(金)午後1時30分～2時30分 2月18日(木)午前9時30分～10時30分	子ども応援館 保健センター	4か月児からの乳幼児
⑤離乳食教室 離乳食の作り方、進め方(試食あり)	2月4日(木)午前10時～11時30分		離乳食開始時期の乳児とお母さんなど・先着14組
⑥パパマクラス(2月・3月コース) お産の話、栄養の話、お風呂の入れ方、マタニティエクササイズ等	2月28日(土)、3月5日(木)・7日(土)・12日(木)・19日(木) 午後1時30分～3時30分	保健センター	これからパパ・ママになる方、祖父母等・先着20組
⑦すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	2月4日(木)・18日(木)午後1時～2時(受付) ※母子健康手帳・歯ブラシ2本・コップ・タオル持参		3歳11か月になる月までのお子さん(フッ素塗布は3歳3か月になる月まで)

【申込み】①・④は不要。②・③・⑤・⑥は1月19日(月)から、⑦は初診・日程変更の方のみ前日までに保健センターへ。

○妊娠届出書の提出及び「母子健康手帳」の交付は保健センターです。
○赤ちゃんが生まれたら、出生届と一緒に出生通知票を総合窓口課へ出しましょう。

医師会だより

「体幹の大切さ」

明けましておめでとうございます。

最近、体幹トレーニングあるいは体幹ストレッチなどの話題を見聞きすることが多いと思います。体幹とは頭と手足を除いた部分のことで、身体を中心となる部位です。姿勢を維持し、動きの土台となり、身体の軸としての役割を担っています。背骨・骨盤・肋骨・肩甲骨からなる骨と深層・表層の筋肉とで構成されています。背骨は積み木を積み重ねたような状態で不安定です。一般に身体の動きは筋肉が収縮して骨を動かすことで起こります。深層筋は身体を支え安定させる役割があり、表在筋は身体の表面付近にあり身体を動かす役割があります。体幹はお腹のあたりと考えてもいいと思います。

では、お腹の奥にある深層筋をどのように鍛えたらいいのでしょうか？

筋肉が硬い状態で鍛えようとしても、バランスが悪いままでさらに硬くなり、くしゃみなどで腰痛を起こすこともあります。ストレッチは筋肉を伸ばし力を抜く動作で、筋力トレーニングは筋肉を収縮させ緊張させる動作であり相反する動きになります。伸縮性が悪い筋肉は動く範囲も狭く、筋力トレーニングの効果も少なくなります。

まずは、ストレッチで筋肉を伸ばし柔軟性を持たせることが大切とされます。ストレッチは入浴後など身体が温まっている時、力を無理に入れずに、息をゆっくり10秒ほどかけて吐きながら伸ばします。横になるか、椅子に座り身体を安定した状態で行ってください。立って行う時には片手で壁などにつかまりながら行うか、タオルなどを両手に持ち少し引っ張るようにして行うと、ふらつきを少なくできます。

筋力トレーニングはいろいろありますが、腹式呼吸も有効とされています。横になって両膝を立て、ゆっくり息を吐き出して行ってください。自治体などが行っている体操教室、介護認定を受けている方はリハビリ型デイサービスも利用できます。三日坊主も繰り返し続ければ効果は期待できますので、新年から無理なくできる範囲から始めてみませんか。

私事ですが、昨年トレーニングを始めました。今年は年男でもありますので、トレーナーからのもう3回、もう5回の掛け声に励まされOYZ(老いず)に頑張りたいと思います。

【文責 田坂医師】

2月の休日診療

※保険証をご持参ください。

診療時間	内科・小児科(昼間)	内科・小児科(準夜)	歯科休日診療
午前9時～11時45分 午後1時～4時45分		午後5時～9時45分	午前9時～正午 午後1時～5時
1日(日)	福生市休日診療所 福生 2125-3 ☎ 552-0099	羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘 5-1-2 ☎ 555-9999	松永歯科医院 福生 963 ☎ 552-7122
8日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	みいだDental Clinic 本町 69-5 ☎ 551-0479
11日(祝)	福生市休日診療所	丸野医院 瑞穂町長岡 1-14-9 ☎ 556-5280	吉成歯科医院 熊川 1396 塩野ビル 2F ☎ 553-5538
15日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	吉野歯科医院 福生 887-6 星野マンション 1F ☎ 551-3050
22日(日)	福生市休日診療所	福生市休日診療所	荒木歯科医院 牛浜 130 ☎ 551-3243

2月の乳幼児健康診査

※母子健康手帳をお忘れなく。

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	17日(火)	平成26年10月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
6か月児	満月齢後の6・7か月期	平成26年8月生まれ ※受診日時時点で生後6か月0日以降の乳児	個別健診。通知はしません。 3か月児健診の際に交付した受診票を持参し、都内の指定医療機関で受診してください。
9か月児	満月齢後の9・10か月期	平成26年5月生まれ ※受診日時時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳6か月児	24日(火)	平成25年7月生まれ	保健センター 午後1時～1時45分
3歳児	3日(火)	平成24年1月生まれ	

2月の予防接種(BCG)

期日	備考
9日(月)	標準的接種期間対象者:5か月～8か月未満(接種は1歳未満まで可能です。)
【受付時間】午後0時50分または午後1時15分(ご案内の通知で指定します。)	
【場所】保健センター※接種の際は保護者同伴で、必要事項を記入した予診票と母子健康手帳を持参してください。	

ノロウイルスに気をつけましょう!



ノロウイルスは、冬場に流行する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。

感染力が強く少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。(ノロウイルスは100個以下の少ない量でも感染が成立します。症状のある人の便1g中には1億個以上、おう吐物1g中に100万個以上含まれています。)

＜感染した時の症状＞ 感染後、24～48時間で、吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。感染するとウイルスは1週間程度、便とともに排出されます。

＜感染経路＞・ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染

・感染した人の便やおう吐物を介して、ほかの人へ感染

＜治療＞ 特別な治療はなく、症状を軽減する処置が行われます。乳幼児や高齢者は下痢等により、脱水症状を生じることがあるので早めに医療機関で受診することが大切です。おう吐の症状がおさまったら少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事をとるように心がけましょう。

＜予防のポイント＞ 手洗いは最も大切です。特に排便後、調理や食事の前には石けんと流水を使って洗いましょう。便やおう吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処置後は手洗いをしましょう。カキなどの二枚貝を調理する時は、中心部まで加熱しましょう(中心温度85℃で1分以上の加熱が必要です)。

～季節を問わず、手洗い・うがいを忘れずに～

どんな症状でお困りではないですか?

脳卒中や交通事故のあと、集中するのが難しくなった。新しいことを覚えたり、思い出したりするのが難しくなった。話す・聞いて理解する・読み書きがうまくできなくなった。怒りっぽくなったなどの原因は、もしかしたら「高次脳機能障害」かもしれません。まずはご相談ください。

【相談日】①【日時】2月10日(火)午後2時～4時

【相談員】作業療法士等

②【日時】2月24日(火)午後2時～4時

【相談員】社会福祉士等

＜①②共通＞【場所】市役所

【対象】高次脳機能障害の当事者及び家族等

【申込み】1月19日(月)から障害福祉課 ☎ 551-1742 へ。

※各事業の申込みは特に記載のあるものを除き、電話で申し込めます。また費用の記載のないものは無料です。

市役所は祝日の土曜日を除き、一部の部署で毎週土曜日開庁しています。(午前8時30分～午後5時15分※正午～午後1時は除く)毎週水曜日は一部の部署で午後8時まで開庁時間を延長しています。