

健康手帳

褥瘡(床ずれ)は予防が大事

寝たきりなどで皮膚が長時間圧迫されると、皮下の血流が少なくなり、皮膚に行き渡る栄養や酸素が不足して組織が損傷を受けます。これは、最も体重がかかる腰の仙骨部によく見られます。特に脳血管障害などによるまひや知覚障害がある高齢者は活動性や可動性が低下し、筋肉や皮下脂肪の減少によって皮膚が圧迫されやすく、リスクが高くなります。早期には皮膚に赤みが生じ、次第に水ぶくれを伴い、傷が深くなると組織全体が黒く硬くなることもあります。褥瘡が深い

心配な人はかかりつけ医などで受診してください。

ほど治療に多くの時間と労力がかかるため、予防と早期発見が大事。入浴や着替えをする時には、特に骨突起部の皮膚の観察を。適切な栄養管理は予防・治療に重要です。体位変換や、体圧分散マットレスを使用し、皮膚の圧迫を避けてください。パジャマやシーツのしわをなくし、皮膚の摩擦やずれを避けることも大切です。皮膚は清潔に保ち、入浴や清拭後にははっ水性クリームを塗って皮膚を保護しましょう。

前橋市医師会 工藤隆弘

老人福祉センター

65歳未満の人は入場料が必要です(ふじみ老人福祉センターは60歳未満)

ふじみ老人福祉センター

☎027-288-6113

ポップス尺八コンサート

日時 5月26日(火)午後1時30分

対象 一般、先着15人

費用 1,000円

一日教室「苔玉作りましよう」

日時 5月14日(木)午後1時30分

対象 一般、先着15人

費用 1,000円

ママとベビーのリラックスサロン

日時 5月15日(金)午前10時30分

対象 乳児と家族、先着10組

費用 500円

健康教室「スロートレーニング」

日時 5月28日(木)午後2時~3時

対象 一般、先着30人

☎5月11日(月)から同館へ

かすかわ老人福祉センター

☎027-285-3801

紅洋花舞踊ショー

日時 5月19日(火)午前11時30分

対象 一般、先着30人

☎5月11日(月)から同館へ

ママとベビーのリラックスサロン

日時 5月20日(水)午前10時30分

対象 乳児と家族、先着15組

費用 500円

ベビータンゴ

日時 5月26日(火)午前10時30分

対象 乳児と家族、先着15組

費用 500円

三國けん歌謡ショー

日時 5月22日(金)午後1時~2時

対象 一般、先着30人

☎5月13日(水)から同館へ

個別相談

日時 5月28日(木)午後2時~3時

対象 ①は一般、先着4人 ②は一般、先着3人

☎5月14日(木)から同館へ

税

第3日曜は納税相談窓口

平日に来庁できない人のために、納税相談窓口を開設します。日時 5月17日(日)午前8時30分~午後4時 会場 市役所収納課 ☎027-898-6233

その他の情報

おもちゃの病院

壊れたおもちゃを無料で修理。日時 5月10日(日) 5月17日(日) 5月19日(火)、午前10時~正午

会場 ①は南橋市民サービスセンター ②は総合福祉会館 ③は城南支所

☎ボランティアセンター ☎027-232-3848

富士見地区地域審議会の傍聴

日時 5月13日(水)午前10時

会場 富士見支所

対象 一般、先着10人

☎当日午前9時30分~50分に会場へ直接

☎同支所 ☎027-288-2211

教育委員会定例会の傍聴

日時 5月18日(月)午後3時

会場 市役所11階南会議室



人権標語

ちょっとしたかけ声一つで救われる 芳賀小6年 長岡 晴空さん

5月の各種無料相談

Table with columns: 相談名・問い合わせ, 日時, 会場. Lists various free consultation services for May, including legal, administrative, and health-related services.

*市民相談 (☎027-898-6100)、DV・セクハラ相談 (☎027-898-6520)、家庭児童相談 (☎027-223-4148)、母子家庭相談 (☎027-220-5701)、女性相談 (☎027-220-5700) は午前8時30分~午後5時15分。教育・青少年相談 (☎027-230-9090) は月曜~金曜の午前9時~午後7時、土曜は午前9時~午後5時。就学に向けての相談 (☎027-210-1234) は月曜~金曜の午前9時~午後5時。

健康

豚肉料理で地産地消

はっぴい健康クッキング 日時 5月22日(金) 6月3日(水) 6月9日(火) 6月10日(水) 6月11日(木)、午前9時30分~午後1時30分

会場 ①は芳賀市民サービスセンター ②は前橋保健センター ③は下川淵市民サービスセンター ④は永明市民サービスセンター ⑤は永明市民サービスセンター

内容 管理栄養士の講話、食生活改善推進員による調理実習

対象 一般、先着各30人

☎はっぴい健康クッキング ☎027-221-3832

☎市民の茶席 日時 5月24日(日) 6月7日(日)、午前10時~午後3時

会場 臨江閣本館

☎は前橋茶道会・小山宗枝さん ☎027-269-7749

☎は同会・鷲田宗礼さん ☎027-221-3832

対象 一般、先着10人

☎教育委員会事務局総務課 ☎027-898-5802

☎当日午後2時30分~50分に会場へ直接



費用 各400円

その他 託児希望者は問い合わせてください

☎各開催日の1週間前までに健康増進課 ☎027-220-5783

自分に合った方法で禁煙を

☎禁煙チャレンジ塾 日程 6月12日(金)・15日(月)・16日(火)、午前9時~午後4時

会場 前橋保健センター

内容 呼吸一酸化炭素濃度測定、尿中ニコチン代謝物濃度測定、保健師との面接

☎6月5日(金)までに健康増進課 ☎027-220-5784

健康テレホンサービス

☎027-234-4970

健康相談と原稿検索がインターネットでも利用できます。アドレスは http://www.rajin.com/kenko/ です。

曜日・内容 ①(月曜) 食物アレルギー その1(火曜) 食物アレルギー その2(水曜) 子宮がん と子宮筋腫(木曜) マンモグラフィー 乳がん検診の勧め(金曜) 皮膚科の学校検診(土日曜) 補聴器の選び方

直接相談タイム ①医師が直接相談。5月21日(木)(歯科)、午後7時30分~9時

☎027-224-1111

☎027-8601

☎027-224-1111

☎027-224-1111

☎027-224-1111

☎027-224-1111

☎027-224-1111

☎027-224-1111

☎027-224-1111

☎027-224-1111

☎027-224-1111

☎027-224-1111

☎027-224-1111

☎027-224-1111

☎027-224-1111

☎027-224-1111

☎027-224-1111

☎027-224-1111