

## 健康きらり

### すくすく相談

#### 近江保健センターで



#### 参加者インタビュー！

毎月2回ずつ、伊吹保健センターと近江保健センターで開催しているすくすく相談には、毎回15組前後の参加があります。1歳までの子どもさんと保護者の参加が主で、保健師による身体測定や成長発達に関する相談、管理栄養士による離乳食・幼児食に関する相談を実施しています。

2月8日に近江保健センターで開催したすくすく相談は、雪によるあいにくの悪天候でしたが、11組の参加がありました。

参加されたお母さんにお話を聞くと、「特に赤ちゃんの間は、体重の増えが気になるが、ここでは細かいグラム単位で測れ、成長の経過も記録できるのうれしい」「小さい不安について、ここで『大丈夫ですよ』と聞いてもらえると安心できた」「育児書も参考にしているが、一般的な内容でよくわからな

いこともあった。ここで相談すると子どもの状態を見て話をしてくれるので、よく理解できる。毎回来ています」とのうれしい声が聞かれました。計測等の順番を待つ間は、

すくすく相談	
受付時間	9:30~11:30
近江保健センター	第2・4水曜日
伊吹保健センター	第1・3水曜日
変更になる場合もありますので、詳しくは広報をご覧ください。	



日々の育児において悩みはつきませんが、保健師・栄養士と少し話すと楽になることもありますので、気軽にご参加ください。

子ども同士遊んだり、お母さん同士の交流の場となっています。「ここで新しい友達ができました」「家ではべったりと甘えてくる子どもが、ここでは親の私から離れて遊ぶ様子をみていると、「こんなこともできるんだ」という新しい発見もあります」という声も。生後2か月の赤ちゃんと初めて参加したお母さんに、「かわいいね〜こんなときもあったね、懐かしい」と他のお母さんが話しかけられ、また新たな出会いの場となっています。

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎) ☎55-8105 ㊟55-2406

## 地域包括支援センターがらり



### 認知症に強い脳をつくらう 第9回「ゆっくりでいいよ」が合言葉

全9回

#### 認知症予防の合言葉

市内在住の65歳以上の方のうち、介護保険の認定を受けている方は約2000人。その中の60%に当たる1200人には認知症状が見受けられています。また、研究報告では「85歳を超えた方の25%以上が認知症」という報告もあるなど、発症する可能性が非常に高い病気であると言えます。

認知症予防は個人で取り組むだけでは十分ではありません。地域の理解やつながりも必要です。問題点だけに注目したり、決めつけたりしないで、一人一人のペースに合わせて「ゆっくり」とした関わりを続けることで進行を遅らせることが可能です。

#### 合言葉を地域で伝える「キャラバンメイト」

市では、地域での取り組みの一つとして、キャラバンメイトの活動があります。キャラバンメイトとは、

ボランティアとして認知症に対する正しい知識と具体的な対応方法を学校や職場、地域のサロンなどで市民に伝える市民講師です。市内では現在70人のキャラバンメイトの登録があります。



双葉中学校1年生を対象に活動を実施。地域の一人として、中学生も認知症について学習しています。

ぜひ、みなさんの地元でも認知症について学んでみませんか。キャラバンメイトの活動に興味のある方、講座の申込みは福祉支援局へご連絡ください。講座は少人数でもお受けします。

お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局 (山東庁舎) ☎55-8110 ㊟55-8130