

## 問 健康増進課（保健センター） ☎720-5000

「伊奈町保健事業のお知らせ」と併せてご覧ください。

内：内容 場：場所 対：対象 定：定員 持：持ち物 費：費用 申：申込み

### ♥成人保健 毎日の健康のために

場 保健センター

名称	実施日	内容・対象	受付時間	備考
健康相談	6/15(水) 7/20(水)	内 保健師・栄養士による血圧測定、健康・栄養相談など 対 町民の方	10:00 ～11:00	申 当日直接会場へ
こころの健康相談	6/22(水) 7/27(水)	内 相談員と保健師が、家族関係や職場での悩みなどの相談に応じます。 対 町民の方	予約制	相談時間は、お問い合わせください。

### + 休日当番医

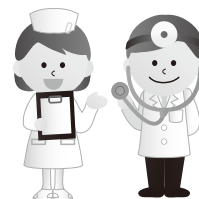
診療時間 9時～17時

月日	医療機関名	診療種類	所在地	電話番号
6/5 (日)	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	蔵田医院	内	桶川市	771-1446
	林田内科医院	内/小/循/消/リハ	北本市	048-592-7711
6/12 (日)	桶川駅前こどもクリニック	小	桶川市	789-3222
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	遠井クリニック	内/小/循	北本市	048-591-2109
6/19 (日)	神崎皮膚科クリニック	皮	桶川市	778-3911
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	北本第一クリニック	内/胃	北本市	048-591-7622
6/26 (日)	小島医院	内/小	桶川市	771-1212
	埼玉県中央病院	内/外	桶川市	776-0022
	吉田医院	内	北本市	048-591-2200
7/3 (日)	伊奈病院	内/外	伊奈町	721-3692
	上日出谷榎原整形外科	整/リハ	桶川市	789-2200
	安里医院	内/小	北本市	048-542-2629

※受診の際は、各医療機関にお問い合わせください。

※桶川・北本・伊奈地区で広域的に実施しています。

※広報掲載のあと、当番医の変更が生じる場合があります。各新聞の埼玉版休日当番医欄も参照のうえ、お出かけください。



### 健康 一回必モ

#### 「おねしょ」と「夜尿症」

生まれて2歳ごろまでの子どもは毎晩おねしょをしますが、その頻度は年齢とともに減っていきます。おしっこをしたいと感じるセンサーの未熟性が関係しているようです。昼間も失敗する重症例も散見されます。

乳幼児期の夜尿を「おねしょ」といいますが、5歳以降で月1回以上のおねしょが3か月以上続くものは「夜尿症」と定義されています。単なる「夜尿」ではなく「症」という漢字が付け足されています。

夜尿症にたいしては生活改善や薬物治療が必要となります。治療後、半年までに約80%の子どもで症状が軽快したという報告があり、治療後2年で治癒した子どもは75%以上と報告されています。早めに治療することで治癒率が高いという報告もあります。

夜尿症のために子どもが自信をなくし、心理面や社会面、生活面に影響を及ぼすこともあります。楽しいはずの宿泊学習が辛い経験となってしまうでしょう。お母様から「この子はおねしょをしても平気な顔をしている、全く気にしていません」とのお話を伺うことがあります。しかし、本人は失望感を感じているはずで。

精神的な影響がストレスになって、夜尿を長引かせてしまうこともありますので、小児科や泌尿器科などへの受診をお勧めします。また、経過を見るにしても、腎臓や内分泌疾患などの疾患が潜んでいないかを調べる必要があります。

おねしょをしたい子どもはいません。少しでも早くおねしょから卒業するためには、約束が守れた時やおねしょがなかった日はしっかりと褒めてあげてください。

（提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会）

## 「いきいき脳力教室」参加者募集 ～自分らしい生活を送るために～

「最近、物忘れが気になりはじめた」「人と話す機会が減った」「外に出るのがおっくうになった」、そんな経験はありませんか？

外に出て会話を楽しみながら脳を活性化させ、認知症を予防するための教室が開講します。簡単な読み書き計算などの教材を使用した1回30分の教室です。個人に合わせて計算や音読をテンポよく行います。楽しく脳を鍛えましょう。

**日** 6月30日～9月29日の各木曜日9時30分～10時（全13回、8月11日を除く）

※初回は9時30分～10時30分。

**場** 総合センター2階研修室

**対** おおむね65歳以上の町内在住の方で、自分で来所できる方  
**定** 8名（先着順）

**申** 6月20日(月)までに、いきいき長寿課窓口または電話

**備考**▶マスク着用と消毒、換気など感染予防対策にご協力をお願いします。

## 「いきいき脳力教室」 サポーター募集

脳の活性化につながる簡単な計算や音読などをしてながら高齢者が交流する教室です。一緒に楽しみながらお手伝いをしていただける方を募集します。

（事前研修あり）

**日** 6月30日～9月29日の各木曜日9時～11時（全13回、8月11日を除く）

※6月23日(木)9時～12時に事前研修あり。

**場** 総合センター2階研修室

**対** ・サポーター活動ができる元気な町民で、高齢者の心身の健康増進に理解がある方  
・週に1回3時間程度、サポーター活動ができる方

**定** 7名程度（先着順）

※ローテーションにより1回4名の参加となります。

**謝礼**▶1回1,000円

**申** 6月20日(月)までに、いきいき長寿課窓口または電話

## 「いきいきロコモコール！講習会」参加者募集 ～ロコモ体操でいつまでも歩ける足腰をつくろう～

足腰が弱くなり、徐々に歩行機能が低下し、要介護や寝たきりが心配になる状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」といいます。ロコモ予防に足腰を上手に鍛えられる体操の講習会を開催します。

**内** 初回到ロコモセミナー、運動機能測定とロコモ体操（簡単な体操）の指導を受け、3か月間自宅で体操を続けていただきます。3か月後に再び運動機能測定をして、頑張った効果を確認するプログラムです。

3か月の間、頑張るあなたをロコモコール（励ましの電話）でサポートします。

**日** 初回：6月22日(木)、3か月後：9月28日(水)①10時～12時②13時30分～15時30分（①②どちらかを選択）

**場** 総合センター2階多目的室

**対** ・おおむね65歳以上で町内在住の方

・初回と3か月後とも参加ができ、その間自宅でロコモ体操を継続する意欲がある方

**定** 各10名（先着順）

**講** 石橋英明氏（伊奈病院副院長）ほか

**申** 6月20日(月)までに、いきいき長寿課窓口または電話

## 「ロコラジさろん」参加者募集

最近、筋力が落ちたなどと感じることはありませんか？ロコラジさろんでは、主に下半身に効く「ロコモ体操」と上半身に効く「ラジオ体操」を理学療法士などの指導のもと行います。

**内** 簡単な筋力・バランステスト、ロコモ体操、ラジオ体操

**日** 7月14日・21日・28日、8月4日の各木曜日（全4回）

**場** 総合センター2階多目的室

**対** おおむね65歳以上で町内在住の方

**定** 10名程度（先着順）

**申** 7月8日(金)までに、いきいき長寿課窓口または電話

**備考**▶当日は、簡単な体操ができる服装でお越しください。かかとが高い靴はお控えください。

・発熱やせき症状など体調が悪い場合は、出席をご遠慮ください。

・マスク着用と受付時の検温、手指の消毒などにご協力をお願いします。