

## 認知症カフェ 開催のお知らせ



物忘れが増えて心配な方  
認知症について知りたい方へ

### ☕ 「脳げんきカフェ」

脳げんきカフェとは、認知症について学んだり、認知症予防のための軽体操や手遊びなどを行いながら参加者同士で気軽に交流する場です。認知症の人やその家族、認知症を予防したい方や認知症について知りたい方などなたでも参加できるカフェです。専門のスタッフも参加しますので、認知症や認知症介護に関する相談も受けています。

開催日などの詳細につきましては下記までお問い合わせください。

【問合せ】 南会津町地域包括支援センター 田島地域 電話 0241-64-5035  
西部地域 電話 0241-76-7131



### ☕ 「オレンジカフェ」

認知症のことや介護のことなど気軽にお話してみませんか？  
参加料は無料で、認知症の勉強会や手先を使った活動も行います。

日程 毎月第3金曜日（7月は第4金曜日28日） 午前10～11時30分  
場所 南会津町役場本庁舎  
持ち物 マスクの着用をお願いします。

【問合せ】 グループホーム花南会津 湯田綾子 電話 0241-62-8700



### 令和5年度子宮がん・骨粗しょう症・乳がん検診のご案内

町では、5月31日より婦人科検診を実施します。令和4年12月頃に提出いただいた、「令和5年度がん検診・健康診査申込書」にて申し込みをされた町民の方には、受診録を配布します。受診を希望される方で申し込みをされていない場合は、下記までお早めにご連絡ください。

なお、乳がん検診については、事前に受診日の予約が必要です。予約方法などの詳細については、申し込みをされた方に通知します。検診日程・料金については、今年3月末に配布された「令和5年度南会津町健康増進事業日程表」にてご確認ください。

【問合せ】 健康福祉課 健康増進係 電話 0241-62-6180 館岩総合支所 町民課 住民係 電話 0241-78-3325  
伊南総合支所 町民課 住民係 電話 0241-76-7713 南郷総合支所 町民課 住民係 電話 0241-72-2225

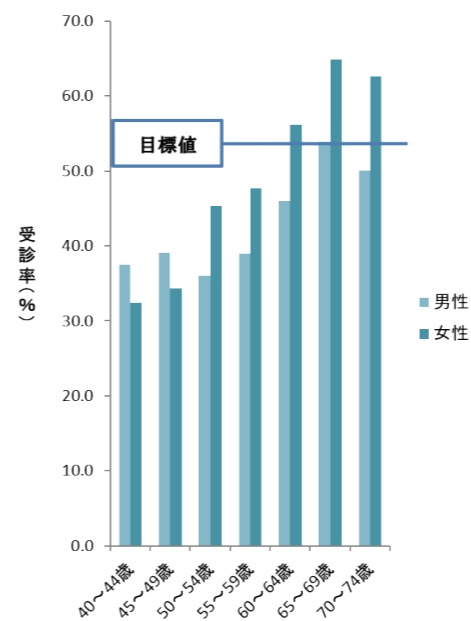
## 健康 コラム

### 健診受診率はV字回復へ

#### 若年層からの健診がカギ

先月号では町民の健康状態についてご案内しました。特徴として、高血圧の方の割合が高いというこ...  
把握するために最も大切なこと...。それは「健康診断を定期的に受けること」です。  
コロナ禍の影響もあり、ここ数年低迷していた特定健診やがん検診の受診率も、令和4年度はほぼコロナ前の水準まで回復しました。

#### 特定健診 年代別受診率



#### 令和4年度がん検診結果

がん検診結果	人数
要精密検査該当	187名
がんまたはがんの疑い	12名

一方で、左の表を見てわかるとおり、40～50代の方の受診率が低いこと、さらに男性の受診率が伸び悩んでいることが課題の一つとなっています。この年代は「働き盛り世代」とも呼ばれ、仕事に忙しく、生活リズムが不規則になりがちです。さらに、運動不足や過度の食事、飲酒などによりメタボにもなりやすいと言われてい...  
す。健診で異常値が確認されても、症状がなければそのままにして...  
る方もいるかもしれません。

【問合せ】  
健康福祉課 健康増進係  
電話 0241-62-6180

町の特定健診では、心電図検査や眼底検査などに加え、1日の推定食塩摂取量検査も導入しています。

また、がん検診においては、全体で187名の方が要精密検査該当となり、そのうち、がんまたはがんの疑いとなった方が12名いました。  
このようなことから、「1年に1回は健康診断を」受けていただき、その後の生活習慣にいかしていた...  
また、町では5月末から総合健診・婦人科検診を開始します。対象者・申込者には事前資材等を配付しますので内容のご確認をお願いします。



保健師  
土橋 一馬

#### 総合健診の検査項目

健診の種類	対象者	受診料金
特定健診	40～74歳の国民健康保険加入者	1,000円(40・45・50・55歳の方は無料)
胸部レントゲン検査	40歳以上の方	500円
胃がん(バリウム)検診	30歳以上の方	1,500円
大腸がん検診	35歳以上の方	300円
肺がん(カクタン)検診	40歳以上の方	700円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	500円
肝炎検診	40歳以上の方	500円
歯周病検診	40・50・60・70歳の方	500円
健康検査	75歳以上の方	無料
若年健診	16～39歳の方	無料

## 5・6月の 日曜当番医



日程	病院名	電話番号
5月14日	耳鼻咽喉科あべクリニック	0241-62-8733
5月21日	朝日診療所（只見町）	0241-84-2221
5月28日	きむらクリニック	0241-62-5576
6月4日	佐藤医院（下郷町）	0241-67-2134
6月11日	高橋医院	0241-62-0040
6月18日	芳賀医院（下郷町）	0241-67-2128
6月25日	馬場医院	0241-62-0141

※午前中のみ診察となります。ご注意ください。

### ■ えがおスタッフからのおすすめ

【発達障害の子どもの  
生活の工夫と伸ばす言葉かけ】

監修 田中康雄

発達障害の特性をもつ  
子どもの言動を、親や関係者がどのように理解して関わっていけばよいか、生活支援の具体的なアイデアを紹介しています。



#### 【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」  
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ  
egao@minamiaizu.org



## 「変化の時期は生活の工夫を」

# すまいるだより

vol.

54

**毎**年5・6月は、体調の不調を訴える人が増える時期です。新年度や新学期を迎え、引越や転職、新しい人との出会いが続く、知らないうちに疲れやストレスをためている方もいるのではないのでしょうか。

**疲**れを感じやすいこの時期は、忙しい毎日の中で、手を抜きやすいところや今頑張らなくてもよいところを見つけ、何よりも身体を休める時間に当てましょう。お惣菜の食事でもいいし、お風呂は後回しでもかまいません。

**身**体を休める時間の確保は、ストレスに対抗する力を保つことにつながります。疲れを早めに和らげることは何より大切です。そのためには、食事（とにかく何か食べる）・睡眠に重点を置きましょう。

その上で、お子さんが新しい生活になじめない場合は、お子さんにとって分かりやすい生活の工夫をすることを提案しています。生活の工夫は、お子さんの得意な「学び方」や「覚え方」で伝えるとうまくいきます。苦手な方法で繰り返し教えても、嫌になったり覚えが悪かったり、うまくいかないことが多いのです。

**そ**の上で、お子さんが新しい生活になじめない場合は、お子さんにとって分かりやすい生活の工夫をすることを提案しています。生活の工夫は、お子さんの得意な「学び方」や「覚え方」で伝えるとうまくいきます。苦手な方法で繰り返し教えても、嫌になったり覚えが悪かったり、うまくいかないことが多いのです。

**代**表的な教え方のコツとして、次のようなことがあります。

**ま**ずは、言葉で伝えていることを見える化する方法を試すことです。新年度は朝の手順が変わり、自分が今何に取り組んでいるのか分からなくなるが増えます。そこで登場するのが、文字や絵・写真で行動の流れを示した「スケジュール」です。また、どのくらいの時間をかけて取り組

めばよいのかを見える化する「タイマー」の使用です。見て分かることを助ける道具や手法は、目的によって無数にあります。上記以外の時間の見える化では、時計やカレンダーという道具を使い、まず、活動を見える化するときは取り組み方を明示した手順書の作成という方法を用います。場所の見える化は、私たちが駐車場に車を停めるときに頼りにしている駐車線の線（枠）など、色別にして明示することも分かりやすい手法です。どの道具や手法がお子さんに合うか悩むときは、いつでも子育て世代包括支援センター「えがお」までご相談ください。

**次**のコツは、何度も同じことに注意している事象があるときに、「今はまだ自力解決は難しいかもしれない」という視点を持つことです。そして、現状では「注意されることが起こらない」ように未然に防ぐ対処をします。

**例**えば、忘れっぽいことを何度も注意している場合は、お子さんと一緒に年間計画表に掲載されている行事から、事前に持ち物や集合時刻が分かるようにし

たり、忘れたときはどのような対処すればよいか本人と確認しておきます。

**こ**れらの生活の工夫があること、家庭の中でいつも誰かが、頑張っている調整していることを減らすことができます。

**新**年度、無理し過ぎず焦らず、乗り切ってくださいね。

#### 「えがお」スタッフ

ここだけは伝えたい

お家の人の中には慣れない子育てに奮闘中の方も多いと思います。例えば、育児に疲れ果ててキッチンに立ち尽くしているお母さん。お子さんの持ち物確認なんて、もうこりこりだ...と思ってお母さん。スマートフォンの前で現実逃避しているお母さん。新しく始まった日々の生活を回すだけじゃいけないって、お母さん。（もちろん、お父さんやご家族の皆さんも。）そんな子育てに奮闘している皆さんが、上手に手を抜いて、どうか今夜はゆっくり心身を休めてくださいますように。

### 栄養士監修コラム

## 今月の健康レシピ



### 今月の野菜 アスパラガス

春から初夏に旬を迎えるアスパラガスは、栄養豊富な緑黄色野菜の一種で、アスパラギン酸、葉酸、ルチン、ビタミン類などを含みます。アスパラギン酸は、新陳代謝を促し、たんぱく質の合成を高め、疲労回復や滋養強壮に役立ちます。穂先に豊富に含まれるルチンは血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果があるほか、利尿作用も期待できます。

#### 作り方

- 1 玉ねぎをスライスにし、アスパラガスは茹で、穂先は3cm、ほかの部分は5cm台に切っておく
- 2 鍋にバターを入れてスライスした玉ねぎを入れて炒め、水・コンソメを入れて煮込む
- 3 ②をミキサーに入れてかけ、5cm位に切ったアスパラガスを入れて更にかけ、ピューレ状になったら裏漉しをかける
- 4 鍋に入れて火にかけ生クリームを入れて、塩・胡椒で味を調える
- 5 器にスープを盛り、薄くスライスしたアスパラガスの穂先とクルトンを飾れば完成

## アスパラガスの クリームスープ

栄養価(1人分)	
エネルギー	151kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	12.7g
炭水化物	6.1g
塩分相当量	0.4g



#### 材料(4人分)

アスパラガス	2束	コンソメ	1/2個
玉ねぎ	100g	牛乳	80cc
バター	10g	生クリーム	100cc
水	600cc	塩・こしょう	少々
クルトン	10g		