



100歳おめでとうございます

鶴見てる子さん 1923 (大正12)年7月20日生まれ

ますますのご長寿をお祈りします。



高齢者に多い 「加齢性難聴」

加齢性難聴は少しずつ進行するため、本人に「聞こえにくくなった」という自覚がないことがあります。

原因は？

内耳の蝸牛^{かぎゅう}にある有毛細胞^{ゆうもう}が、加齢によりダメージを受け、その数が減少したり、聴毛が抜け落ちたりすると、音の情報をうまく脳に送ることができなくなります。

また、内耳の問題以外にも、内耳から脳へと音を伝える神経経路に障害が起きたり、脳の認知能力が低下することも影響している可能性があり、さまざまな原因が複数組み合わせられて発生すると考えられています。

加齢性難聴の場合は、周囲の人が接し方や話し方に気を配ることが大切です

- ①雑音が多いと聞こえにくいため、テレビを消すなどして、できるだけ静かな環境を整え、表情や口の形がよく見えるように配慮しましょう。
- ②高齢者の難聴では、どの方向から声が聞こえてくるのか分かりにくいことがあります。相手の視界に入り、名前を呼ぶ、視線を合わせる、身ぶりで合図するなどして、自分に注意を向けてから話し始めましょう。
- ③高齢になると、小さい声や大きすぎる声、早口の言葉などが聞こえにくくなります。普通より少し大きめの声で、ゆっくり、はっきりと話すようにしましょう。
- ④言葉だけでなく、筆談、見ぶり、手ぶりなども交えて、視覚的に理解できるように工夫しましょう。
- ⑤必要以上に大きな声で話すと音がぐぐもってしまい、余計に聞こえづらくなります。また強く言い聞かせるような話し方は、責められているように感じて萎縮してしまい、人と会話するのがおっくうになってしまいます。

聞こえにくさは、加齢以外の原因もあります

中耳炎などによる「伝音難聴」、騒音やウイルスなどによる「感音難聴」を発症している場合は、投薬治療や手術などで治療できる可能性もあります。聞こえにくいと感じたら必ず耳鼻咽喉科で診てもらいましょう。

介護・障害福祉課介護支援係

健康ガイド

9

保健・医療・福祉・相談

Health is property

み な で 食 育

今月は7月に入籍したばかり小出基さん、アユミさん夫婦（20代）の朝ごはんを紹介します。
「前日のうちに卵をペーストし野菜などを準備しておきます。当日の朝はパンを軽く焼いて具を挟むだけなので忙しい朝でも楽に作れます。たまごサンドにすると朝は特に食が細い人でも、ペロりと完食することが出来ます！」



朝ごはん活用術！

～新婚夫婦の栄養満点！朝ごはん～

- 栄養満点！たまごサンド
- 材料（2人分）
- ・食パン4枚
 - ・卵2個
 - ・マヨネーズ
 - ・塩コショウ
 - ・マーガリン
 - ・からし（お好みで）
 - ・パセリ（お好みで）
 - ・ブロッコリー
 - ・トマト
 - ・ウインナー
- 作り方
- ①ゆでた卵を細かく刻みマヨネーズで和え、塩コショウで味を整える。
 - ②食パンの耳を切り、オープントースターで軽く焼く。
 - ③②の内の2枚にマーガリン、お好みでからしを塗る。
 - ④③に①をのせ、お好みでパセリをかけ、もう1枚のパンで挟む。
 - ⑤④を食べやすくカットし、お皿に野菜、炒めたウインナーとともに盛り付けて完成！

■栄養士からのワンポイント
食が細い人は、手づかみで簡単に食べられるものや、小さくカットした朝ごはんがお勧めです！幼少期に身に付けた習慣は大人になっても変わりにくいといわれ、将来、健康的で規則正しい生活を送るためには子どもの頃からの「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。
また、卵は「完全栄養食品」と言われ、良質のタンパク質がたっぷりとれます。前日に「たまごサンド」をラップにくるんで冷凍しておくことで、翌朝、凍ったままランチに持っていくので便利です！



健康長寿課保健予防係

*健康診査の対象者には個別通知します。人数調整などのため「年間カレンダー」に載せている対象生年月日と異なることがあります。

1歳児 come ☆かむ広場(予約制)	[日程]9/14㊦	[対象]令和4年8月10日～9月9日	[場所]子育てサポートセンター
3～4か月児健康診査	[日程]9/7㊦、9/19㊦	[対象]令和5年4月18日～5月19日生	
1歳6か月児健康診査	[日程]9/6㊦、9/21㊦	[対象]令和4年2月9日～3月15日生	
2歳6か月児歯科健康診査	[日程]9/12㊦	[対象]令和3年1月27日～2月17日生	
3歳児健康診査	[日程]9/8㊦、9/20㊦	[対象]令和2年2月8日～3月7日生	
母子健康手帳の交付(予約制)	[日程]9/4㊦、9/11㊦、9/19㊦、9/25㊦、10/2㊦	(時間は要相談)	[持ち物]妊娠届、個人番号カードまたは個人番号確認書類(通知カードなど)と本人確認書類、筆記用具
ことばの相談(予約制)	[日程]9/26㊦	(時間は要相談)	
乳幼児健康相談(予約制)	[日程]9/5㊦、10/16㊦	(時間は要相談)	
BCG接種(予約不要)	[日程]9/4㊦、10/2㊦	[受付]9:30～10:00	[持ち物]母子健康手帳、予診票、体温計、筆記用具

9月の相談

相談方法など詳しくは、各窓口にお問い合わせください。

高齢者相談	[日時]平日8:30～17:15 [内容]介護保険、高齢者介護、成年後見、虐待など [窓口]各地域包括支援センター(西部地区)☎309-3950 (中央地区)☎368-6350 (東部地区)☎363-4055 ㊦介護・障害福祉課
成人健康相談(要予約)	[日時]9/13㊦9:00～11:15、13:30～15:45 [場所]市役所601、602会議室 [内容]健康づくりや生活習慣病の予防(血圧測定、体組成測定、健康相談) *1人30分程度 健診結果が出るこの時期限定で相談の予約枠を増やし、多くの人が利用できるようにしています。健診結果や自身の健康が気になる人は、生活習慣を見直すきっかけに活用しましょう。 ㊦健康長寿課
たがじょう子育てほっとライン	[内容]妊娠、出産、子育てに関する不安や悩み ㊦子育て世代包括支援センター☎368-1021
基幹保育所・子育て相談	[日時]平日9:30～16:00(㊦㊦除く。) [内容]育児に関する悩み ㊦志引保育所☎368-9887、桜木保育所☎794-7253
子育てコンシェルジュなんでも相談(予約制)	[日程]9/11㊦、9/18㊦、10/2㊦、10/9㊦ [対象]未就学児の養育者 ㊦すくっぴーひろば☎355-7085
児童・生徒の不登校・悩み相談	面接相談 [日時]毎週㊦(㊦を除く。)10:00～15:00 電話相談 [日時]平日10:00～16:00 ㊦生涯学習課内青少年育成センター☎368-2457
女性相談	[日時]9/9㊦、9/24㊦9:00～17:00 [対象]DVやストーカー被害の女性 ㊦多賀城交番☎362-1934
母子・父子家庭など特別相談(予約制)	[日程]9/21㊦ [場所]宮城県母子・父子福祉センター ㊦宮城県母子福祉連合会☎295-0013
障害者(児)相談	[日時]平日8:30～17:15 [内容]訪問介護、施設への入所・通所、就労支援など ㊦相談支援事業所けやき☎362-7872
障害児相談	[日時]平日8:30～17:15 [内容]子どもの発達など ㊦児童発達支援センター太陽の家☎365-2861
各種検査など(予約制・匿名可)	[日時]9/20㊦、10/4㊦9:00～11:30 [場所]塩釜保健所 [内容]HIV抗体検査、クラミジア抗体検査、梅毒抗体検査、肝炎ウイルス検査、骨髄バンク登録 ㊦塩釜保健所☎363-5504

訪問歯科の診療の相談窓口

受付時間/平日9:00～16:00 ㊦塩釜歯科医師会 口腔保健センター☎361-1870

病気や障害のため歯科医院に通院できない人への訪問歯科診療の申込みなどの相談窓口です。



休日の診療

*事前に電話で確認してください

宮城県子ども夜間安心コール

相談時間 毎日19:00～翌朝8:00
・#8000(プッシュ回線の固定電話、携帯電話)
・☎212-9390(プッシュ回線以外の固定電話)

宮城県おとな救急電話相談

相談時間 平日19:00～翌8:00 ㊦14:00～翌朝8:00
㊦8:00～翌朝8:00(24時間)
・#7119(プッシュ回線の固定電話、携帯電話)
・☎706-7119(プッシュ回線以外の固定電話)
*相談と助言をします。緊急時は119番に電話をかけてください。

内科・小児科

塩釜地区休日急患診療センター 塩釜医師会館1階(塩釜市錦町7-10)
☎366-0630
受付時間 ㊦18:30～21:30(小児科のみ診療)
㊦8:45～11:30、13:00～16:30

歯科

受付時間 ㊦㊦9:00～15:00 *当番医が変更になる場合があります。

月日	医療機関名	所在地	電話番号
9月3日	玉川歯科医院	塩釜市玉川2-6-9	366-5155
9月10日	はやしデンタルクリニック	多賀城市高崎2-15-6	794-7644
9月17日	多賀城駅北口歯科	多賀城市中央2-8-1-1F	253-7468
9月18日	歯科ノーブルデンタルオフィス	利府町神谷沢字南沢1-1	255-2028
9月23日	おおのファミリー歯科	多賀城市大代1-1-38	363-4182
9月24日	利府なのはなデンタルクリニック	利府町青山2丁目2 ビック敷地内	353-9410
10月1日	おかだ歯科医院	多賀城市東田中2-30-1	368-5904
10月8日	泉沢歯科医院	塩釜市泉沢町17-15	363-2306
10月9日	あべ歯科医院・丘の上の歯科医院	利府町加瀬字野中沢125-1	356-1033