

# はびきの健康フォーラム

伸ばそう健康寿命！  
講演会と体験・相談コーナー

ところ LICはびきの

とき 2月14日(日)

羽曳野市軽里1-1-1 最寄り駅：古市駅、「軽里1丁目」バス停下車

**講演会** (要予約) 会場：ホールM 午後1時30分開場、午後2時開演

**【申し込み方法】**  
申し込みは市健康増進課(保健センター)へ。電話、ファクス、はがき(または封書)、Eメールにてお申し込みください。電話以外の場合は、①氏名、②住所、③連絡先、④参加希望人数をご記入ください。定員500人、申込締切は2月10日(水) ※講演会参加者には粗品を進呈します。

## 講演1

- ◆テーマ「小児のインフルエンザについて」  
～当センターの経験から～
- ◆講師 吉田 之範 氏  
(大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター小児科医長)

専門は小児の呼吸器・アレルギー疾患。当センターで小児の呼吸器・アレルギー疾患を中心に、診療されています。今回は、インフルエンザをテーマに、小児科医の視点からお話していただきます。

## 講演2

- ◆テーマ「いつまでも健康な脳を保つ秘訣」  
～健康寿命を伸ばすために～
- ◆講師 中村 裕美子 氏  
(大阪府立大学看護学部教授)

専門は在宅看護学。看護師・保健師の養成をされながら、大学院の教授としても活躍。中村先生を中心に地域の高齢者を対象にした「脳いきいき教室」を開催しています。この実践の中で得られた成果もあわせて、いつまでも健康な脳を保つための秘訣をご紹介します。

**体験・相談コーナー** 会場：1階アトリウム 午前11時～午後2時

### ◆脳いきいきトレーニング

《大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター》

運動は身体機能の低下を防ぎ、脳を活性化させる効果があるといわれます。今回は簡単に、楽しく、転倒予防に役立つ下肢や足指の運動を、理学療法士が紹介します。

### ◆脳のお元気度チェック

《羽曳野市地域包括支援センター》

認知症は予防する、進行を遅らせることが可能です。高齢者用の認知機能判定テストで、自分の認知面の弱点を知ることにより、脳の機能を鍛え、生活習慣を改善し、認知症予防につなげましょう。

### ◆血行測定と動脈硬化予防の展示

《羽曳野市保険年金課》

動脈硬化は初期の段階では無症状ですが、放置すると心筋梗塞や脳卒中の原因となります。動脈硬化がどのように進行するのか、またその予防法について学んでみませんか？簡単にできる血行測定も行います。来場された方へは粗品を進呈します。

### ◆禁煙相談コーナー

《大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター》

そろそろたばこを卒業しようかなと思っている方。禁煙外来の専門スタッフが相談に応じます。あなたもきっと禁煙ができますよ。肺年齢や呼気一酸化炭素濃度の測定も行います。

主催：羽曳野市、大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター、大阪府立大学 協賛：羽曳野市老人クラブ連合会  
後援：羽曳野市医師会、羽曳野市歯科医師会、羽曳野市薬剤師会、大阪府藤井寺保健所、大阪府国民健康保険団体連合会  
《問い合わせ・申し込み》 〒583-0857 羽曳野市菅田4-2-3 羽曳野市立保健センター(健康増進課)  
電話/956-1000 FAX/956-1011 Eメール/hokencenter@city.habikino.osaka.jp

## 一深めませんか・・・介護の絆一 羽曳野市家族介護者教室 参加者募集

あたたかい心が通う介護のために、介護を必要とする方、介護をする方、それを見守る地域の方などが、それぞれ「介護」について理解を深め、つながりあい、絆を深めていただく講座です。

本講座は、市内の在宅介護支援センター・グループホーム事業者の企画提案に基づき、市と事業者が協働で開催します。(今年度は約40回行う予定。順次お知らせします。)身近な地域での介護講座にご参加ください。

日時	テーマ	場所	講師	企画・申込先
2/9(火) 13:30～15:00	認知症高齢者のご相談会	グループホームくすのき苑地域交流室	くすのき苑相談員	グループホームくすのき苑
2/14(日) 10:30～12:00	口腔ケアと嚥下	西松庵たかわしサービス	グループホーム西松庵歯科衛生士 耳鼻科医師	グループホーム西松庵
2/26(金) 13:30～15:00	認知症患者をかかえる家族の実態～成年後見制度の概要～	駒ヶ谷西公民館	ぶどうの家 介護支援専門員・介護職員・相談員	グループホームぶどうの家
2/26(金) 13:30～15:00	認知症高齢者との関わり方	MOMOプラザ	グループホームみやびスタッフ	グループホームみやび
2/26(金) 13:30～15:00	●みんなが知りたい介護保険制度のちょっとした疑問 ●介護相談	陵南の森総合センター視聴覚室	グループホーム ころろあい 介護支援専門員 横山美保子氏	グループホームころろあい

【費用】無料

【申込み】企画・申込先まで電話でお申し込みください。定員になりしだい締め切ります。

グループホームくすのき苑 : ☎ 957-6501      グループホーム西松庵 : ☎ 953-1511  
グループホームぶどうの家 : ☎ 950-0157      グループホームみやび : ☎ 950-0382  
グループホームころろあい : ☎ 931-0075

【担当：高年介護課】