

健康ほくほく通信

図 保健介護課 保健係 内線3113～3115

No.1 鬼北町子育て世代包括支援センター「おにっこ」

令和2年4月から開設した「子育て世代包括支援センター（広見保健センター内）」では、お子さまがすこやかに成長し、安心して学校生活が送れるように、パパ・ママ・おじいちゃん・おばあちゃんの子育てを、保健師、管理栄養士が医療機関、保育所、小中学校と連携しながら、妊娠期から切れ目なく支援していきます。

さらに、新事業として、「産婦健康診査」「産後ケア事業」を始めます。「産婦健康診査」は、出産した病院で産後2週間・1カ月に受けるママの健診です。産後のママは身体も心も疲れています。出産した病院で、医師や助産師に何でも相談ができます。



また、「産後ケア事業」では、委託医療機関(産科)で、助産師による専門的なケアを受けることができます。生後4カ月未満の赤ちゃんとお母さんで「お母さんの体調や育児に不安がある方」「産後の援助が受けられない方」など、日帰りや宿泊で心と体を休めることができます。

妊娠中、子育て中、こんな悩みはありませんか？

- 初めての妊娠で今後の生活が不安…何をどうしたらいいの？
 - 妊娠中に受けられるサービスを知りたい！
 - 赤ちゃんのお世話の仕方が分からない
 - 産後に手伝ってくれる人がいない
 - 子育てがしんどいけど誰にも相談できない
 - 離乳食どうしたらいいの？離乳食食べてくれない
 - 子どもとの関わり方が分からない
 - 子どもの成長発達が不安…。就学についても不安がある
 - 子供が学校生活で悩んでいるよう…。どうしたらいい？
- 上記のような悩みを抱える皆さん、お気軽にご相談ください。

北宇和病院
だより

食べることは
楽しいこと
管理栄養士より

皆さん、食べることを楽しんでいませんか？本来、食べることは楽しいことですが、病気になると食欲がなくなり、食べることが苦痛になることがあります。また、食べ物を噛めなくなったり、飲み込みにくくなることも、食べるのが苦痛となる原因の1つです。

北宇和病院では、入院中も食べる楽しさを感じていただくために、「おいしい給食」の提供を目標にしています。噛めなくなったり、飲み込みにくくなった方にも、「嚥下食(えんげしょく)」という食事を用意しています。嚥下食は細かく刻んだり、ミキサーにかけたりするため、元の食事と見た目が変わることもあります。調理次第で美味しく食べることができる食事です。

また、食べるためにはお口の筋肉も必要です。いつまでも食べることを楽しむために、お口の体操(おしゃべりも大切)にも取り組みましょう！



編集後記

▼4月から広報担当になりました。文章を書くことを苦手とする私が、広報担当が務まるか不安な気持ちでいっぱいですが、精一杯頑張ります。よろしく願います。(史)

▼3月31日付で広報担当を離れることになりました。鬼北町を深く知ることができたこの4年間は、私にとってかけがえのない時間です。皆さんからいただく温かい言葉や手紙、そして笑顔…、その一つひとつが私の糧となりました。これまで取材にご協力いただいた皆さん、各方面でご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございます。(悠)

今月の1枚



高田商店前の花壇に咲き誇るチューリップ。おひなさまとともに商店街を彩っていました。