

# けんこう通信 Vol.7

増やせ健康仲間人！！ 平成30年1月

【発行】

串間市役所医療介護課

☎ 0987-72-0333

バックナンバーは市公式サイト➡



市民の皆さんが健やかで幸せ(健康＝健幸)であるために、健康情報と市の取り組みをお知らせします♪



Dr.エトの 増やせ健康仲間人！

健幸づくり講座

この講座は、今年度より毎週水曜日に串間市民病院内科で勤務している江藤敏治先生（通称：Dr.エトー 大束出身！）をお迎えして、毎月テーマを変えて“健幸”についてお話をさせて頂いています。

第7回講座は「介護予防って必要？」をテーマに開催しました。

要介護となる原因で多い『転倒』について話され、転倒してしまって骨折、その後寝たきりになるケースが多く、膝の周りの筋力をつけることで転倒のリスクが減るとのことでした。

また、丈夫な骨を作るのに必要な栄養素を紹介され、カルシウム（牛乳など）、ビタミンD（魚全般）、ビタミンK（小松菜など）を摂ると良いそうです。

## 介護予防のハッピー7か条

- ①ロコモ予防をしっかりと！  
筋トレ・肉・魚・卵大切です。
- ②骨粗鬆症を防ぎましょう！  
カルシウムしっかりとって運動しよう。
- ③脳梗塞を防ぎましょう！  
減塩大事！高血圧に気をつけよう！
- ④メタボ克服大切です。  
痩せて撃退！血管老化！
- ⑤慌てない、バタバタしないで骨折予防！  
家や庭の危険な場所を無くしましょう。
- ⑥串間市の健康体操で心も体もハッピーに！
- ⑦皆同じ介護の悩み、相談1つで軽くなる！

### 次回（第9回）のDr.エトーの「健幸づくり講座」は・・・

- テーマ：糖尿病を知ろう
- 開催日：平成30年1月31日（水）
- 時間：午後1時から午後2時半まで
- 受付：午後12時半から
- 場所：串間市総合保健福祉センター  
2階 研修室（参加無料）

★事前に電話申込をお願いします。(72-0333)

○参加特典：保健師・栄養士による個別相談会、ミニ知識伝授会も開催！健康マイレージポイントが貯まる！参加回数に応じて認定称号がつかます！



プロフィール

**江藤 敏治** 先生  
（串間市大束 市ノ瀬出身）  
宮崎県立看護大学 教授  
医師 医学博士  
テレビやラジオに多数出演！  
今年4月から串間市民病院に勤務（毎週水曜日の午前中）。

開催予定日	各回テーマ（予定）
<del>5月31日（水）</del>	健やかに幸せに長生きしよう
<del>6月28日（水）</del>	健幸長寿の秘訣
<del>7月26日（水）</del>	「がん」を知ろう
<del>8月23日（水）</del>	うつと自殺予防を知ろう
<del>9月27日（水）</del>	認知症を知ろう

開催予定日	各回テーマ（予定）
<del>10月25日（水）</del>	女性の病気を知ろう
<del>11月22日（水）</del>	介護予防って必要？
<del>12月13日（水）</del>	高血圧・脳疾患を知ろう
1月31日（水）	糖尿病を知ろう
2月28日（水）	心臓病って防げる？

## 🌸 知っとこ！健康づくり

忘年会、クリスマス、お正月に新年会…。年末年始は楽しいイベントが満載ですね。美味しい食べ物や飲み物を囲んで、家族や友人とワイワイ楽しめる、とても素敵なひと時だと思います。

楽しむことは良い事なのですが、楽しいあまり、つい「暴飲暴食」してしまう方も多いのではないのでしょうか？またこの時期は寒さも厳しく、外に出るのが億劫になりがちです。『食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足』で太る原因がたくさんある年末年始、うまく乗り切りたいものですね。

## 🌸 知っとこ！在宅療養

在宅で受けることが出来る医療・介護サービスについて、これまでに、医師が行う「訪問診療」、「往診」、看護師が行う「訪問看護」を紹介しました。

今回は、在宅療養において訪問リハビリを行う理学療法士について紹介します。

理学療法士は、基本動作能力（座る、立つ、歩く

暴飲暴食で摂りすぎたエネルギーは、摂った後すぐに余計な脂肪に変わってしまうわけではありません。一食、一日単位で考えず、一週間くらいを一つの単位としてとらえ、暴飲暴食した後は2～3日の「帳尻合わせの期間」を設けてみてはいかがでしょうか？この期間は食事の内容や量に気を付けたり、意識して体を動かすよう努めると、うまくバランスが取れるのではないのでしょうか。

うまく帳尻合わせしつつ、体調を崩すことなく、素敵で楽しいひと時をお過ごしくださいね♪



など)の回復や維持、および障害の悪化の予防を目的に、運動療法などの様々な療法を用いて、患者さんが自立した日常生活が送れるよう支援する役割を担っています。



## 🌸 知っとこ！「いきいき元気教室」

新春を迎えまして、皆様が今年もいきいき元気に過ごせますように👏 この体操教室は、簡単に効率よく筋力アップできる体操を行っています！みんなで一緒にする体操なので、少し体を動かすだけで心も体もぽかぽか。まだ開催していない自治会の方も気軽にご相談、ご連絡ください♪

教室の雰囲気良くて、まとまりがありますよ♪体力も維持出来ているなど日々の生活で実感しています。1人暮らしの人が多い地域ですが、皆で集まるので楽しいです。市木の他の場所でも広がればな〜と思って他の地域にも声をかけている所です♪



『中福良会場』です!!  
【みんなでポーズ!! アロハ〜♪】



## 🌸 お知らせ

- 医療機関で受診する後期高齢者健診は、2月末までが受診期間です。
- 高齢者インフルエンザ予防接種の期間は、1月末までとなります。

## まとめ健診ラストチャンス!

- 「まとめ健診（胃がん・大腸がん検診、国保の特定健診）」の追加日程は、1/28（日）となります。今年度最後の集団健診です！早めに事前予約をお願いします。

### 相談窓口のご案内

<p>🌸 健康に関する相談 🌸 串間市医療介護課健康増進係 保健師、管理栄養士が対応します。 お電話での相談もお気軽にどうぞ♪ ☎0987-72-0333</p>	<p>🌸 ココロ(心)の相談窓口 🌸 地域生活支援センターWing 悩みごとをひとりで抱え込んでいませんか？ 小さなことでも気軽にご相談ください。 ☎0987-71-1578</p>	<p>🌸 高齢者の総合相談窓口 🌸 串間市地域包括支援センター 高齢者(ご家族含む)の生活相談 (介護・認知症など)をご相談ください。 ☎0987-72-0023</p>
---	---	---