



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♪

講座の動画も見れます！

江藤先生のお話の後に、「アロマテラピー」講話を開催しました。

年齢を重ねると、匂いに鈍感になってしまい、食べ物の美味しい匂いを感じにくくなり、食事量が減ってきます。それに伴い筋肉量が減っていき、日常生活に支障をきたしてしまうことがあります。

そこで「アロマテラピー」の出番です！！！！

臭覚神経（匂いを感じる神経）は、成人の脳神経では珍しく再生が期待できる神経で、アロマテラピーにより臭覚神経を刺激することで、食べる意欲を取り戻し、体力低下や不調の慢性・重症化の予防等が期待出来ます♪



この講座は、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、“健幸”についてお話をさせて頂いております。

第17回講座は「みんなで知ろう 防げる認知症」をテーマに開催しました。

認知症の予防は、何より早期発見・早期治療が大切です！今まで出来た事が出来なくなった等、いつもと違うと感じた場合はすぐに医療機関を受診しましょう！



認知症と診断された場合は、落ち込まず、前向きな気持ちでいると進行を遅らせる事が出来ます♪周りも自信を喪失させるような事はせず、全般的に穏やかに対応しましょう♪



❁ 次回の Dr.エトーの「健幸づくり講座」は、いこいの里です。

○テーマ： 快食 快眠 快便

いこいの里でリラックス

○開催日：平成30年11月28日（水）

○時間：13時から14時半まで

○受付：12時30分から

○場所：串間温泉いこいの里
大広間（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！ポイントが貯まり、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！

昨年度4月から串間市民病院

に勤務（毎週水曜日の午前中）

❀ 知っとこ！健康づくり

【インフルエンザ対策はお早めに】

寒くなってくると話題に挙がる「インフルエンザ」の流行。インフルエンザは普通の風邪と違って、突然の高熱・関節痛・頭痛などの「全身症状」が強く現れ、とてもきついですよね。広く大流行することもありますし、高齢の方や抵抗力の弱っている方等は重症化することもあるので細心の注意が必要です。

インフルエンザにかからないために、手洗いやうがいの

励行のほか、体の抵抗力を落とさないよう体調管理に努めましょう。また「予防接種」を受けることで、インフルエンザにかかりにくくなったり、かかっても軽症で済むなど、利点は多くありますので、検討されてみてはいかがでしょうか？

市では、満 65 歳以上の方等を対象にインフルエンザ予防接種の一部助成を実施しています。接種期間は来年 1 月 31 日までとなっていますので、予防接種を受けることを検討されている方はお早めどうぞ！

❀ 知っとこ！特定健診

【特定健診、もうお済みですか？】

特定健診が残すところ約 1 か月となりました。まだお済みでない方は、11 月末までに受診していただくようお願いします。

特定健診では、メタボに着目して多くの項目を検査します。メタボは不健康な生活習慣が原因となり、気

づかないうちに脳・心臓血管疾患の発症リスクが高まっていますよという警告なのです。お腹は出てるけど、元気だから心配ないと思っているあなた！元気なときだからこそ健診を受けて、自分の健康状態・生活習慣を見直してはいかがでしょうか？健康増進係の専門スタッフが皆さんの健康をサポートします♪



❀ 知っとこ！「いきいき元気教室」

今年度で「いきいき元気教室」を始めて 4 年目となりました。現在 38 か所に広がっています♪

皆さんが、いつまでもいきいき元気でいられるよう、全力でサポートしていきます！！

これからも教室はどんどん広めていきますので、お気軽にご連絡ください♪（担当：医療介護課 介護保険係）



『金谷会場』です!!

【体操始めて良いことばかり!!】

体操を始めてから筋力が付き、元気になりました。生活にも張りが出て、脳の活性化にも繋がり本当に良いことだらけです。第 2・第 4 水曜日はお茶のみを 1 時間ほどしますが、笑い声が絶えません。本当ににぎやかでわきあいあいとしております。1 人 1 人が個性的ですが、チームワークもばっちりです。



❀ お知らせ

- 国保の特定健診（医療機関）は、11 月末までが受診期間となっています。年に一度の健康状態のチェックのため、ぜひ受診をお願いします。

- 各種がん検診（集団）の実施終了が近づいています。予約を絶賛受付中ですので、受診をご希望の方はぜひご連絡をお願いします。

相談窓口のご案内

❀ 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	❀ 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	❀ 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
--	--	--