

在宅酸素療法を受けているかたへ

●— あなたのとなりに
元気な笑顔♪



酸素は燃焼を助ける性質が強いガスであり、火を近づけると大変危険です。酸素濃縮装置などの使用中は次のことに気をつけてください。

- 周囲2m以内には火気を置かない
 - 酸素吸入中はたばこを吸わない
- * 酸素濃縮装置などは、火気の取り扱いに注意し、取り扱い説明書どおりに正しく使えば、酸素が原因でチューブや衣服が燃え、火災になることはありません。市保健所保健総務課☎(883)1170



はつらつ情報



いきいきサロン

65歳以上のかたが対象です。時間は午前10時～正午。参加無料。直接会場へどうぞ。

折り紙教室 3月16日(火)、大森山老人と子どもの家で。筆記用具、定規、はさみ、包装紙(あるかた)をお持ちください。☎(828)1651

体を動かそうADL体操

動きやすい服装でお越しください。
①3月17日(水)、八橋老人いこいの家で。☎(862)6025
②3月18日(木)、雄和ふれあいプラザで。☎(886)5071

さわやか健康運動教室

健康運動指導士などが教えます。らくらく筋力運動など。

日時/4月28日(水)、5月12日(水)・26日(水)、6月9日(水)・23日(水)、午前9時30分～10時30分
会場/西部体育館 受講料/1回630円 定員/先着各30人
●申し込み 3月10日(水)午前10時から西部体育館☎(828)1180

ミニテニス体験教室

健康づくりのための体験教室です。
日時/3月15日(月)午前9時30分～11時30分 会場/雄和体育館
参加費/無料 定員/20人
●申し込み 3月8日(月)午前9時から雄和公民館☎(886)5585

ラフターヨガ体験会

笑いヨガ呼吸を合わせた体操。
日時/3月22日(月)午後6時30分～8時 会場/ジョイナス(千秋)
参加費/1,000円(高校生以下無料)
●申し込み ラフターヨガの佐沢由起子さん☎080-3199-3157

吹き矢体験教室

参加無料。直接会場へどうぞ。
日時/3月17日(水)午後2時～4時
会場/八橋地区コミセン体育館
●問い合わせ 楽しく吹き矢の谷口さん☎(867)1219

ソフトテニスジュニア教室

対象/小学4年～6年生 日時/おむね毎週水曜日、午後4時～
会場/八橋テニスコート 年会費/7,000円(保険料含む) 定員/20人
●申し込み 往復はがきに、住所、氏名、性別、学年、電話番号を書いて、3月31日(水)まで、〒010-1417四ツ小屋字古川敷1-15 加藤育広さん☎090-2277-3143

食生活健康相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事について、栄養士が個別に相談に応じます。3月17日(水)午後1時30分～3時30分、市保健センターで。無料。申し込みは、市保健所保健予防課へどうぞ。☎(883)1175

難病ふれあい相談会

秋田赤十字病院神経内科医の石黒英明さんの講演やケースワーカーによる生活相談など。無料。直接会場へ。
対象/難病患者とご家族など
日時/3月22日(月)午後零時30分～3時30分 会場/県社会福祉会館
●問い合わせ NPO法人秋田県難病団体連絡協議会☎(823)6233

市立病院の呼吸教室

息切れと心臓の関係について看護師が話します。参加無料。直接会場へ。
日時/3月11日(木)午後1時～1時30分 会場/市立病院2階講堂
●問い合わせ 市立病院リハビリテーション科☎(823)4171

不妊治療費を助成

夫婦の前年所得合計が730万円未満のかたが対象です。秋田大学医学部附属病院、設楽産婦人科内科クリニックで、平成21年4月1日以降に、体外受精、顕微授精を受けた場合、その治療費を助成します。1回の治療につき15万円まで(1年度あたり2回、通算で5年まで)。市外で受診しているかたは、お問い合わせください。
<http://www.city.akita.akita.jp/city/hl/pr/boshi/funinntiryoutou.htm>

問い合わせ 市保健所保健予防課 ☎(883)1174

健康講演会へどうぞ

講座「耳の日」耳鼻咽喉科専門医が難聴や補聴器について話します。手話通訳・要約筆記あり。相談も可(先着20人)。無料。直接会場へ。
日時/3月7日(日)午後2時～4時
会場/アトリオン7階
問い合わせ/日本耳鼻咽喉科学会秋田県地方部会☎(833)7401

アレルギーの病気と検査法について
内科、小児科、耳鼻咽喉科、眼科の医師がアレルギー疾患について講演。アレルギー検査の体験も。無料。直接会場へ。日時/3月20日(土)午前10時～正午 会場/アルヴェ2階多目的ホール 定員/100人
問い合わせ/秋田大学大学院感染・免疫アレルギー・病態検査学☎(884)6209
日本の高齢社会を考えるフォーラム
講義「スウェーデンから学ぶ認知症緩和ケア」など。日時/3月26日(金)午後1時～4時30分 会場/秋田ビューホテル光琳の間 参加費/500円 申し込み/フォーラム事務局(ニコニコ苑内)☎(873)2525



今回のドクター
野坂光司 先生

(市立秋田総合病院 整形外科 医長)

このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。

骨粗鬆症ってこんなに危険！

骨粗しょう症は骨折の危険を増加させ、生活の質を低下させます。骨折は日本人の寝たきりの原因の10歳以上を占めます。介護を要する疾患の中では、「脳血管疾患」「高齢による衰弱」に次いで「骨粗しょう症」が第3位です。しかし、多くの人はがんや高血圧の心配はしますが、骨粗しょう症の心配はしないものです。

放置されている病気「骨粗しょう症」

日本の骨粗しょう症患者数は1,100万人。10人に1人は骨粗しょう症なのに、なんと、この内の約20歳しか治療を受けていません。残りの約80歳は未治療です。かかりつけのお医者さんを持つ人でも、ほとんどの人の骨粗しょう症は見過ごされています。

50歳の日本人女性で、生涯に背骨の骨折を経験する確率は40歳にも達します。骨粗しょう症の骨折の中で最も重篤な大腿骨の骨折の発生数は年々増加し、

現在では20年前の3倍にもなりました。また、背中が曲がることによる内臓への負担は非常に大きいとされています。骨粗しょう症は全身をむしばんでいく病気なのです。

一方で、骨粗しょう症は適切な診断と治療により治すことができる病気でもあります。正しい治療により、骨折の危険性を確実に低下させ、背中が曲がりや身長低下を軽減するとともに、大腿骨の骨折も減らすことはできるのです。

背中を伸ばして歩ける素敵な老後のために

女性は40歳になったら、毎年骨密度測定を受けた方が良いとされています。次に当てはまるかたは、女性も男性も今すぐ骨密度検査をしましょう！

- [体重(キロ)÷年齢(歳)]×0.2がマイナス1以下の人
- お酒を毎日飲む人 ●たばこを吸う人
- 骨折したことがある家族がいる人
- 身長が若いころより2割以上縮んだ人



～生活の中に運動を～

健康運動指導士・ヘルスケアトレーナー
小野寺拓也さん(秋田県総合保健事業団)



運動にはいろいろありますが、大まかに、有酸素運動、筋力トレーニング、柔軟性トレーニングに分けられます。これらの運動を自分の体力や生活環境などに合わせ、バランス良く取り入れましょう。

有酸素運動…体脂肪を減らす効果があります

簡単にできる有酸素運動というとウォーキングですが、歩くたびに体重の2～3倍もの衝撃が加わり、膝・腰痛の原因になることもあります。まずは、筋力トレーニングや水中運動、自転車こぎなどで筋力をつけ、関節に負担をかけないように体を「ならし運動」してから、少しずつ時間・量のバリエーションを増やしましょう。

筋力トレーニング…筋力を向上・維持します

ふだんの生活で筋肉の筋繊維は2～3割程度しか使われていないといわれ、有酸素運動でも筋肉はも

の足りない状態です。特に「立つ」「歩く」などの日常生活で大事な下肢の筋力を鍛えましょう。

筋トレは自分の体重を利用して脚や腕、体幹部の筋肉に十分な刺激を与えることも可能です。反動をつけずゆっくりとコントロールした動作で筋肉に負荷をかけましょう。筋力レベルが向上したら、ペットボトルや雑誌、ダンベルやゴムチューブなどを利用してよいですよ。

柔軟性トレーニング(ストレッチング)

…筋肉の疲れを取ります

息を吐き、筋肉から力を抜きながらゆっくりと反動をつけず、「ちょっと痛いけど気持ち良い」ところまで伸ばしてみましょう。筋肉の柔軟性を保つことで、血液の流れが良くなり、けがや腰痛、肩こりなどの予防・改善効果が期待できます。



特定健康診査を受診して生活習慣改善のアドバイスを受けよう。

受診券の期限は3月31日(水)です！ 国保・高齢・介護健診課 ☎(866)8903