

たのスポーツを楽しもう

陣取り雪合戦 小学生が対象。1月28日(土)午前10時～11時30分、八橋陸上競技場で。保険料30円。定員20人。申し込みは1月26日(木)までスポーツ振興課へ。☎(866)2247

初心者ミニテニス 日時/2月2日(木)・14日(火)、午前10時～正午、2月21日(火)午後2時～4時
会場/市立体育館 保険料/1回30円 定員/各30人 申し込み/スポーツ振興課☎(866)2247

スキー教室(1泊2日) 小学生以上が対象(小・中学生は保護者同伴)。50歳以上のかたもどうぞ。日程/2月4日(土)・5日(日) 会場/田沢湖スキー場(往復送迎可。宿泊はハイランドホテル山荘) 参加費/13,000円(宿泊費込み。リフト代別。小学生は11,000円) 申し込み/1月27日(金)まで高清水スキークラブの藤嶋さん☎090-2797-9296

スピードスケート 対象/小・中学生 日時/2月5日(日)・12日(日)・19日(日)・26日(日)、3月11日(日)、午前9時30分～11時、3月15日(木)午後5時～6時30分(全6回) 会場/県立スケート場 参加費/3,000円 定員/20人 申し込み/電話かEメールで秋田県スケート連盟の鎌田さん☎090-7792-8067 Eメール tetsuro@celery.ocn.ne.jp

たいそうリフレッシュ体操

おおむね50歳以上が対象。ストレッチ、筋力運動など、全身と脳の機能回復運動。1月26日(木)・30日(月)、2月9日(木)・13日(月)・23日(木)・27日(月)、午前10時30分～11時30分、西部市民サービスセンター(新屋)で。参加費1回500円。
●申し込み NPO法人スポーツクラブあきた☎(828)8676

まようしつザ・ブーン

申し込みはクアドームザ・ブーンへどうぞ。☎(827)2301

2月のプール健康増進教室 2月28日(火)までの火・水・金曜日に開講します。水中歩行、初級～上級水泳など(曜日によってメニューが違います)。全日程受講可能なフリーコースが4,000円、1日体験コースが550円(いずれも入館料別)

バス送迎付健康増進教室 火曜日は水中歩行初級と水泳初級、金曜日は水中歩行中・上級と水泳。2月3日(金)から28日(火)までの火・金曜日、午前9時45分秋田駅発、午後3時秋田駅着(発着は東口5番線)。受講料各1,050円(入館料込み)。申し込みは1月24日(火)午前9時から
歩くスキー(ラングラウフ)体験 20歳以上が対象です。2月4日(土)午前8時20分秋田駅東口発(バス。帰りは午後2時「木こりの宿」発)。参加費3,000円(貸し用具・昼食・入浴代含む)。定員20人(抽選)。申し込みは1月24日(火)まで。当選者へ1月25日(水)にご連絡します。

まようしつフラダンス教室

対象/20歳以上 日時/2月6日(月)・13日(月)・20日(月)、3月12日(月)・19日(月)、午後6時30分～7時45分 会場/サンライフ秋田(八橋) 受講料/4,800円 定員/20人
●申し込み 1月20日(金)からサンライフ秋田☎(863)1391

しょくばたいこうたつきゅうたいかい職場対抗卓球大会

職場単位の団体戦で、レベルに応じて分けて行います。2月12日(日)午前9時～、北部市民サービスセンター体育館(土崎港西五丁目)で。参加費1チーム3,000円。申し込みは2月2日(木)まで秋田市卓球連盟の細谷さんへ。☎090-2958-2441

かんえん肝炎ウイルス無料検査

職場の健診や人間ドックなどでB型・C型肝炎ウイルス検査を受けたことがないかたが対象です。申し込みは健康管理課へ。☎(883)1180 市保健所(八橋南一丁目)で検査…毎月第3水曜日の午前9時～10時に採血などの検査(15分程度)を行います。結果は約2週間後に郵送
医療機関で検査…市内受託医療機関の受診券をお送りします。受診日時は医療機関により異なります。結果は検査後、再度受診してご確認ください。予約受付は2月6日(月)まで

しほけんじよむりょうそうだん市保健所の無料相談

会場は、市保健センター(八橋)。
食生活健康相談 肥満、高血圧、糖尿病のかたの食事の相談に、栄養士が個別に応じます。日時/1月31日(火)午前9時～午後2時30分 定員/先着5人 申し込み/1月23日(月)午前8時30分から市保健所保健予防課☎(883)1178



市立病院にもの忘れ外来を開設

次のような症状は認知症の疑いがあります。市立病院の「もの忘れ外来(精神科)」へお気軽にご相談を。

●今までできていたことが最近でなくなった ●記憶があやふやになった ●やる気がしないなど

まずは電話でご連絡を…相談・診察日を決定し、予約日にご家族のかたと一緒に来院していただきます。

市立秋田総合病院精神科外来 ☎(823)4171(内線3160) 平日の午後1時～3時

歯科相談 歯周病、むし歯など、歯の健康の相談に歯科衛生士が応じます。日時/1月31日(火)午前9時30分～正午 申し込み/市保健所保健予防課☎(883)1178

ざいたくかいごしや在宅介護者のつどい

寝たきりや認知症のかたなどを現在家庭で介護しているかたが悩みなどを話し合う場です。1月23日(月)午後1時30分～3時、市保健センター(八橋)で。参加無料。直接会場へ。詳しくは、在宅介護者のつどい代表の廣田さんへ。☎(863)0935

かいあきたつどいうつ会秋田の集い

うつ病患者やご家族が悩みなどを語り合う場です。2月5日(日)、3月4日(日)、午後2時～4時、遊学舎(上北手)で。参加費各500円。申し込みは、うつコミュニティ・うつ会秋田の堀さんへ。☎(862)8491

いりょうけんこうこうえんかい医療と健康の講演会

医療を考える集い 秋田大学医学部附属病院准教授の中永士師明さんの講演「医食同源～漢方外来医師の立場から」と「食」に関するシンポジウム。無料。直接会場へ。日時/1月21日(土)午後1時30分～4時30分 会場/秋田ビューホテル4階 問い合わせ/秋田市医師会☎(865)0252
環境と健康のつどい 秋田緑ヶ丘病院医師の坂本哲也さんの講演「認知症を理解する～いのち輝かそう秋田の未来」と、河辺わさび座の演劇。直接会場へ。日時/1月28日(土)午後1時30分～ 会場/北部市民サービスセンター 参加費/無料 問い合わせ/同センター☎(893)5969



秋田寿大学で学ぼう

社会、文化、健康などを学ぼう。定員10人(抽選)。
 詳しくは寿大学の加賀谷さんへ。☎(845)5716
 対象/60歳以上 日時/4月から毎月10日ころ、
 午後1時~3時 会場/八橋老人いこいの家
 会費/入学金1,000円、年会費2,500円
 ●申し込み はがきに住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を書いて、2月10日(金)(必着)まで、〒010-0951山王二丁目1-53 生涯学習室・秋田寿大学学生募集係

健康講座へどうぞ

60歳以上が対象です。秋田労災病院医師の関展寿さんが「人生を走り続けるための医学」と題して講演。2月5日(日)午前10時30分~正午、八橋老人いこいの家で。受講無料。直接会場へどうぞ。詳しくは秋田県走友会の進藤さんへ。☎(823)3986

ご検診のご案内

●次の検診は2月で終了。
 医療機関で忘れずに受診を!

大腸がん検診▶40歳以上
 前立腺がん検診▶50歳以上の男性
 歯周疾患検診▶30歳・40歳・50歳・60歳・70歳
 ※年齢は3月31日時点の年齢です。

●日曜健診は今年度あと2回です!

大腸がん・前立腺がん・胃がん・胸部検診、特定健診を実施します。2月5日(日)、3月4日(日)、午前8時~10時、中央健診センター(川尻町)で。直接会場へ。

●乳がん検診の日程(2月で終了します)

3月31日時点で40歳以上の偶数歳の女性と、検診無料クーポン券をお持ちのかたが対象です。申し込みは市保健所保健予防課へ。☎(883)1176

マンモグラフィ撮影(後日、視触診検査)

中通健康クリニック(南通)は2月9日(木)までの火・水・木曜日、中央健診センター(川尻町)は2月5日(日)、秋田県総合保健センター(千秋)は2月10日(金)

マンモグラフィ撮影と視触診 西部市民サービスセンター(新屋)は2月1日(水)、中央健診センター(川尻町)は2月3日(金)・8日(水)・17日(金)・22日(水)

問い合わせ 保健予防課☎(883)1176



高橋 仁美 技師長
 (市立秋田総合病院 リハビリテーション科・理学療法士)

このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすためのちょっとしたアドバイスを紹介します。

増え続ける「たばこ病(COPD)」に対する呼吸リハビリテーション

呼吸リハビリは肺の病気がある患者さんのニーズに応えるための医療で、対象となるのはおもに慢性閉塞性肺疾患の患者さんです。慢性閉塞性肺疾患は英語でChronic(慢性) Obstructive(閉塞性) Pulmonary(肺) Disease(疾患)と訳され、頭文字をとってCOPD(シーオーピーディー)と呼ばれています。

息切れのため、動きたくても動けなくなる

COPDは肺に慢性の炎症が起こって気道の空気の通りが悪くなり、せきやたんが出て、ちょっとした動作でも息切れがして、体を動かさなくなってしまう病気です。問題なのは、安静な生活を送ることで徐々に体力・筋力が低下し、食欲も落ち、動きたくても動けないという悪循環に陥ってしまうことです。

発症の最大の原因はたばこ

COPDは空気中の有害物質を吸い込むことで発症します。中でも最大の原因は「喫煙」。このため、

COPDは「たばこ病」とか「肺の生活習慣病」とも言われます。現在、国内の40歳以上の約10人に1人がCOPDで、患者数は530万人に上ると推定されています。しかし、実際に治療を受けているかたは約22万人にすぎません。これはCOPDの病状はゆっくり進むので、初期には「かぜ」や「年齢のせい」と思い、自分がCOPDにかかっていることに気づかないのが大きな理由の一つです。

呼吸リハビリの効果は薬物療法に上乗せできる

COPDを放置するとどんどん悪化し、全身にさまざまな影響が出て、命の問題に関わってきます。しかし、治療をしっかり行えば病状の進行を遅らせ、生活の質を保つことができます。最大の原因であるたばこを止め、その上で運動を中心とした呼吸リハビリを行い、残された呼吸機能を維持・増進することが重要です。呼吸リハビリを続けることで、息切れが楽になり、動けるようになります。呼吸リハビリはCOPD患者さんの日常生活を心身にわたり、良好な状態に保つように改善する医療であり、その効果は薬物療法に上乗せすることができるのです。

