

# 健康 ライフ 太鼓判!

あなたの健康づくりを  
サポートする、ミニ  
情報をお届け!



## おしえてドクター!

**Q** 祖父の歩きかたが最近小刻みになった気がします。年齢のせいでしょうか…

**A** パーキンソン病など、脳の病気の可能性  
があります。専門医へご相談ください。

今回のお話しは ▶ 市立秋田総合病院  
神経内科 大川 聡 医師

### ■歩行障害を来す脳疾患の代表・パーキンソン病

高齢者が歩けなくなる原因は、足腰だけでなく「歩く」という動作をつかさどる脳が問題の場合があります。パーキンソン病は、脳で作られるドーパミンが減少し、脳からの運動命令が足にうまく伝わらなくなり、小股になる「小刻み歩行」や、早足になり前につんのめる「突進歩行」が出現し、転

倒の原因になります。

動作が緩慢になり顔の表情がなくなる、手足が震えるといった症状も特徴的ですが、それらは治療薬で、症状の改善を図ることができます。

### ■認知症により歩けなくなる場合があります

認知症は、物忘れ以外にも脳機能の衰えから「小刻み歩行」「突進歩行」が見られることがあります。認知症の一つである、「レビー小体型認知症」ではパーキンソン病と似た歩行障害が出現します。さらに、幻覚を見る、頭がはつきりしたりボーッとしたりして認知機能が変動するなどの症状が特徴的ですが、これらも薬で改善が図られます。

また、「正常圧水頭症」は、脳表面や脳室と呼ばれる部分を満たす脳脊髄液がなんらかの理由で循環しなくなり、脳内にたまり脳を圧迫することで起こる病気です。認知症、歩行障害以外にも尿失禁が特徴的で、たまった脳脊髄液を脳内から出す「シャント術」で症状は改善されます。

歩行異常は、病気の診断がきっかけで原因がわかる場合があります。歩き方がおかしいと感じたら、神経内科へご相談ください。

す。宿泊日は7月23日(土)~24日(日)の1泊。1家庭1、2人で。申込▶7月2日(土)までNPO法人秋田国際交流友の会の佐藤さん ☎(832)2878

■桂浜海水浴場の清掃ボランティアを募集 対象▶18歳以上のかた 日時▶7月2日(土)8:00~9:00 定員▶50人 申込▶住所、氏名、電話番号を6月30日(木)まで(土・日を除く)、FAXで東北電力(株)秋田営業所へ。

FAX(833)0150・☎(848)6613

■第5回日露俳句コンテスト 山、海、湖、川などが題目です。言語は、日本語、ロシア語、英語のいずれかで。申込▶はがき、FAX、Eメールのいずれかで、俳句(1人1句)、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて6月30日(木)まで、〒010-1606 新屋寿町4-38 秋田国際俳句・川柳・短歌ネットワーク事務局の蛭田秀法さん ☎・FAX(824)2188

Eメール shhiruta@nifty.com

■第27回チャリティーゴルフ大会 日時▶7月6日(水)8:30~ 会場▶秋田カントリー倶楽部 参加費・プレー代▶12,800円 先着▶70人 申込▶参加費を添えて、6月24日(金)まで秋田市体育協会事務局へ ☎(896)5331

## 健康

・料金の記載がないものは無料です  
・申込方法がないものは直接会場へ

### 訪問歯科診療をご利用ください

寝たきりや障がいがあり、歯科医院へ通院できないかたに、歯科医師が訪問します。費用など、詳しくはお問い合わせください。

問▶秋田市歯科医師会 ☎(823)4564

### スロージョギング健康講座

歩くスピードでのジョギングです。

日時▶7月8日(金)9:30~12:00

会場▶南部公民館

保険料・資料代▶150円 先着▶30人

申込▶6月20日(月)9:00から南部公民館 ☎(832)2457

### ザ・ブーン健康増進教室

②は申し込みが必要です。6月28日(火)9:00からクアドーム ザ・ブーンへ。 ☎(827)2301

①水泳・水中歩行(曜日・時間帯別)

実施日▶7月5日(火)から15日(金)までの火・木・金曜(14日は除く)

受講料(入館料別)▶1回590円、フリ

ーコース2,160円

②水泳・水中歩行(秋田駅からバス送迎あり) 日時▶7月8日(金)・15日(金)、9:45~15:00

受講料(入館料込)▶各1,100円

### 食生活相談

肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事について栄養士が相談に応じます。先着5人。

日時▶7月15日(金)9:30~16:30

会場▶市保健センター(八橋)

申込▶6月20日(月)8:30から保健予防課 ☎(883)1178

### 市立病院の各種教室

会場は市立病院2階講堂。車でお越しのかたへ、駐車場無料スタンプを押します。 ☎(823)4171(代表)

■がんサポート教室 大腸がんの診断・治療方法・高額療養制度などについて、医師、看護師、社会福祉士が話します。日時▶6月30日(木)13:00~14:00 担当▶がん相談支援センター

■IBD(潰瘍性大腸炎、クローン病)教室 医師や臨床検査技師らの講話や患者さんの体験談など。日時▶7月5日(火)13:30~14:45 担当▶医事課

■文中「SC」はサービスセンターの略です。



## 案内

- ・料金の記載がないものは無料です
- ・申込方法がないものは直接会場へ

### ライトダウンで環境にやさしく

6月21日(火)から7月7日(木)までは、ライトダウンキャンペーン期間です。特別実施日の6月21日(夏至)と7月7日(クールアース・デー)の20:00~22:00は、ご家庭の照明などの一斉消灯にご協力ください。

問▶環境総務課☎(888)5704

### 美大附属高等学院の体験入学

各中学校を通しての申し込みになります。締め切りは7月5日(火)。

日時▶8月2日(火)8:45~15:30

会場▶秋田公立美術大学附属高等学院(新屋)☎(828)4127 **コース(定員)▶**木材工芸(15人)、金属工芸(30人)、インテリアデザイン(10人)、ビジュアルデザイン(18人)、美術(60人)

### フレッシュマンの集い

内容は、セミナーと異業種交流会。

対象▶市内で働く入社1年目の新卒新入社員 **日時▶**7月22日(金)14:00~20:00 **会場▶**ジョイナス(千秋) **懇親会費▶**4,000円 **先着▶**70人

問・申込▶7月15日(金)までヒューマンアカデミー仙台校☎022-262-5674...詳しくは、企業立地雇用課ホームページをご覧ください。

<http://www.city.akita.akita.jp/wp/inbl/>

### 消防団操法大会

地域を守る消防団32分団が、日頃の訓練の成果を競います。ご声援を!

日時▶7月10日(日)9:00~15:30

会場▶秋田市消防訓練場(御所野の中央シルバーエリア北側)

問▶消防本部警防課☎(823)4243

### 秋田市身体障がい者福祉大会

式典と体験発表、講話など。

日時▶6月25日(土)10:00~12:00

会場▶県社会福祉会館10階(旭北)

問▶秋田市身体障害者協会

☎(866)1341・FAX(865)2099

### 調理師試験

試験日▶10月8日(土)13:30~15:30

会場▶県社会福祉会館(旭北)

受験料▶6,100円

申込▶6月20日(月)から保健総務課(八橋)で配布する受験願書に必要書類を添えて、7月1日(金)から15日(金)までに保健総務課へ。☎(883)1170

### 無料相談へどうぞ

■女性の悩み相談 子ども未来センター(アルヴェ5階)では、育児、生き方、夫婦・人間関係などの問題解決をサポートしています。プライバシーは厳守します。9:00~18:00(日曜を除く)に電話および面接(要予約)で応じます。問▶☎(887)5339

■行政と暮らしの困りごと相談所 6月25日(土)13:00~16:00、アル

ヴェ1階きらめき広場で。弁護士、司法書士、税理士への相談は要予約。定員各8人で6月20日(月)から。社会保険労務士、行政書士への相談は予約不要。☎(823)1100

■子どもの人権110番 いじめや児童虐待などの相談に、人権擁護委員などが応じます。日時▶6月27日(月)から7月1日(金)までは8:30~19:00、7月2日(土)・3日(日)は10:00~17:00

専用相談電話▶0120-007-110

■調停相談会 家族や土地・建物の問題など。日時▶7月8日(金)10:00~15:00 会場▶裁判所合同庁舎(山王) 問▶秋田調停協会☎(824)3121

■金融等個別相談会 資金調達など市内企業の金融・経営に関する相談に応じます。参加機関▶秋田県信用保証協会、日本政策金融公庫、中小企業診断士、秋田県事業引継ぎ支援センターなど 日時▶7月8日(金)13:00~16:30 会場▶第一会館本館(大町)

申込▶秋田商工会議所経営支援課 ☎(866)6677

### みんなの掲示板③

■来年度の小・中・高校の教科書(見本)展示会 日時▶6月17日(金)から7月2日(土)まで、9:00~17:00(月曜を除く) 会場▶県生涯学習センター(山王)

問▶県中央教育事務所☎(860)3241

### ■ホストファミリーを募集

JICA(国際協力機構)の事業で来日するアフリカ英語圏11か国の公務員15人のホストファミリーを募集しま



市民相談  
センターの  
無料相談

	相談の種類	相談日時	相談場所	申し込み
要予約 定員各6人	行政書士	7 / 1(金)13:00~16:00	市民相談センター	6/21(火)8:30から、市役所1階の市民相談センターの窓口か電話でご予約ください。☎(888)5646  *「要予約」の相談利用は、同年度内に1人各1回までです。
	法律	7 / 7(木)・21(木)・28(木)、 9:00~12:00	市民相談センター	
		7 / 7(木)13:30~16:30	南部市民SC(なんびあ)	
		7 / 14(木) 9:00~12:00	西部市民SC(ウエスター)	
	年金・社保	7 / 8(金)13:00~16:00	市民相談センター	
	司法書士	7 / 12(火)13:00~16:00		
公証人・遺言	7 / 19(火) 9:00~12:00			
予約不要 定員各6人	税務	7 / 19(火)13:00~16:00	市民相談センター	
	行政	7 / 13(水)13:00~16:00		
	人権・困りごと	7 / 14(木)13:00~16:00		当日直接、市役所1階の市民相談センターへどうぞ。先着順(15:30で受付終了)