



(金)9:00からクアードーム
ザ・ブーンへ。☎(827)2301

①曜日・時間帯別 実施日▶3月2日(金)から16日(金)までの毎週火・金曜 受講料(入館料別)▶1回590円、フリーコース2,160円

②バス送迎付き

実施日▶3月2日(金)から16日(金)までの毎週金曜、9:45~15:00
受講料(入館料込)▶各1,100円

食生活相談

栄養士が相談に応じます(1人につき50分程度)。

日時▶3月16日(金)9:30~16:30
会場▶市保健センター(八橋) 先着▶5人 申込▶2月19日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

みんなの掲示板④

■講話「健康寿命を延ばす秘訣」

対象▶60歳以上のかた 日時▶2

月28日(水)10:00~12:00

会場▶アルヴェ1階音楽交流室D
先着▶20人 申込▶アルヴェサポーターの会の三浦さん

☎090-5188-3902

■講座「いきいき健康長寿をめざして」 保健師による講話。いすに座って行う「生き生き百歳体操」や、「考える脳トレ」など。

対象▶60歳以上のかた

日時▶3月3日(土)10:30~12:15
会場▶県生涯学習センター4階視聴覚室 先着▶30人

申込▶県生涯学習センター事業班 ☎(865)1171

■講座「100歳まで心身共に豊かに健康を保つ」 薬剤師による正しい薬の飲み方についての話。

日時▶3月4日(日)10:30~12:00
会場▶八橋老人いこいの家

問▶秋田県走友会の進藤さん ☎(823)3986



学級生募集 秋田鈴杖大学

健康維持増進
や教養を高める
学習を通して、
生きがいくくり
と仲間づくり!

対象▶西部地域の60歳以上のかた

開催日▶4月20日(金)から
来年3月までに12回

時間▶9:00~12:00

会場▶西部市民SC

年会費▶3,000円

定員▶10人程度(選考)

申し込み

2月28日(水)まで、秋田鈴杖大学の嘉藤繁一さんへ。☎090-7068-0816



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 食事中、むせたり、咳をしたり、食事に掛かる時間が延びた気がします

A 摂食嚥下障害かもしれません。症状が続く場合は、専門医の診断を受けましょう

今回のお話は▶ 市立秋田総合病院
耳鼻咽喉科 高橋 雅史 医師

■摂食嚥下障害の患者は増加傾向にあります

食べることは生きる上での基本的行為であり、楽しみの一つですが、この食べる働きが低下することを「摂食嚥下障害」と言います。日本では、脳血管疾患、慢性呼吸器疾患などに罹患する患者の増加とともに、摂食嚥下障害になるかたが増加傾向にあります。

食事中、むせたり、咳・痰がからむことなどは比

較的わかりやすい症状ですが、食事時間が延びたり、食事の際に首が前かがみになる、口の中が汚いといったことなども嚥下機能に影響度が高い症状とされています。

また、食べ物を認識できない、食べること・食べ方を忘れる、食事に集中できない、詰め込み食い、すすり食など、認知症と関連した食行動の変化にも注意が必要です。

■症状の改善には食事指導やリハビリも効果的

市立病院では、今年度から常勤の言語聴覚士(嚥下リハビリ専門家)を2人に増員したことに伴い、「嚥下ケアチーム」を立ち上げました。

また、「サルコペニア」と呼ばれる全身の筋肉量と機能の低下による摂食嚥下障害に対して、摂食機能療法を行えるようになったこともあり、リハビリをするかたが増加しています。

摂食嚥下障害の原因は、脳卒中、神経筋疾患、腫瘍など多岐にわたりますが、食事指導やリハビリによって改善が見込まれます。

症状が続くときは、専門医(脳神経外科、脳神経内科、耳鼻咽喉科など)の診断を受けてみましょう。



*市関連以外の掲載事業は、市が特に推奨するものではありません。参加内容は、主催者に事前によくご確認ください。生じたトラブルに関して、市は責任を負いかねます。

情報チャンネルa

▶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

■文中「SC」はサービスセンターの略。

案内

文化会館 平成30年度の臨時休館

保守点検などのため休館します。

休館日▶4月3日(火)、5月8日(火)・22日(火)・23日(水)、6月4日(月)、7月3日(火)、9月18日(火)、10月9日(火)・10日(水)、11月20日(火)、12月4日(火)、平成31年3月19日(火)

問▶文化会館☎(865)1191

各種相談をご利用ください

■精神障がい者家族相談

精神に障害があるかたのご家族の不安や悩みなど。**時間**▶2月23日(金)10:00~15:00 **会場**▶市老人福祉センター2階和室(八橋)

問▶NPO法人秋田けやき会

☎(863)4481

■女性司法書士による女性のための法律相談会

日時▶3月17日(土)10:30~16:00(受け付けは10:20~15:30) **会場**▶秋田県司法書士会館3階(山王) **問**▶秋田県司法書士会☎(824)0187

■多重債務相談窓口

借金を抱えてお悩みのかたの相談に応じます。電話相談も行います。**時間**▶平日の8:30~12:00、13:00~16:30 **会場・問**▶秋田財務事務所理財課(山王の秋田第二合同庁舎3階)☎(862)4196

みんなの掲示板③

■秋田市ボランティア・市民活動研究集会「明日に向かって(伝える…そして、つなげる)」

パネルディスカッションのテーマは、「一人ひとりを繋ぐボランティア活動について」。**日時**▶2月17日(土)13:30~15:30 **会場**▶県社会福祉会館10階(旭北) **問**▶秋田市ボランティア連絡協議会事務局☎(862)9774

■傾聴サロン 話す機会が少ないかたの話に、親身に耳を傾けます。**日時**▶2月27日(火)10:00~16:00 **会場**▶中央市民SCエレベーター前(市役所3階) **問**▶ダンボの会の伊藤さん☎(862)2959

■介護者のつどい 寝たきりや認知症のかたなどを介護する上での悩みや思いを話し合います。**日時**▶3月5日(月)13:30~15:00 **会場**▶市保健センター(八橋)

問▶つどい代表の小野さん☎090-9037-4482

■若者の語り場 対象▶39歳以下のかた **日時**▶3月10日(土)15:00~17:00 **会場**▶中央市民SC洋室6(市役所2階) **参加費**▶500円

問▶NPO目的のある旅の草野さん☎080-3088-7506

■防衛省採用試験 試験は4月中旬から。種目ごとに試験日が異なります。詳しくは、自衛隊秋田募集案内所へお問い合わせください。☎(864)4929

募集種目▶「自衛隊幹部候補生(一

般/歯科・薬剤科)」「予備自衛官補(一般/技能)」

■「こころの自由空間ユックリン」ボランティア募集 家族や友人のことで悩んでいるかたへの寄り添いについて、ボランティアをしながら理解を深めませんか。詳しくはお問い合わせを。**活動場所**▶共和ビル2階(山王六丁目) **問**▶NPO法人秋田県心の健康福祉会の鳥井さん☎090-6625-2772

■福祉サービスの苦情解決をお手伝いします 「思っていたサービスと違う」「詳しく説明してくれない」などの不満や要望を、利用している事業所に話しにくいときや、話し合いをしても解決しないときはご相談ください。

問▶秋田県運営適正化委員会(旭北の秋田県社会福祉協議会内)☎(864)2726・FAX(864)2702

健康

やってみよう教室

初心者向け。対象▶女性のかた **日時**▶3月10日(土)10:30~11:40 **会場**▶西部市民SC2階和室 **先着**▶15人

申込▶2月20日(火)9:00から西部市民SC☎(828)4217

ザ・ブーン健康増進教室

ストレッチ・水中歩行・水泳で健康づくり。申し込みは、2月23日



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	法律	3/1(木)・15(木)・22(木)、9:00~12:00	市民相談センター	2/20(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。
		3/8(木) 9:00~12:00	西部市民SC	
	行政書士	3/2(金) 13:00~16:00	市民相談センター	
	年金・社保	3/9(金) 13:00~16:00		
	司法書士	3/13(火)・27(火)、13:00~16:00		
予約不要 定員各6人	公証人・遺言	3/20(火) 9:00~12:00	市民相談センター	
	人権・困りごと	3/8(木) 13:00~16:00		
	行政	3/14(水) 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)