



いきいきサロン

65歳以上が対象。時間は午前10時～正午。無料。直接会場へどうぞ。

秋田民謡手踊り教室▶ 8月4日(木)、飯島老人いこいの家で。動きやすい服装でお越しください。☎(845)3692

かぎ針教室▶ ストール作り。8月11日(木)、9月8日(木)、雄和ふれあいプラザで。かぎ針(4号か5号)と夏糸(合太)をお持ちください。☎(886)5071



知って役立つ

メタボ事情

その①

プラス10分から始めてみませんか



日常で一番簡単にできる運動は「歩くこと(ウォーキング)」。ウォーキングはゆっくり呼吸し、長時間続けられる有酸素運動なので余計な脂肪を減らして心肺機能も高めます。まずは、今より10分(約千歩)長く歩くことから始めてみましょう。

歩くときのポイント… ●背筋を伸ばす ●肩の力を抜く ●あごを引いて視線は遠くに ●腕は前後に大きく振る ●脚を伸ばす ●歩幅は広くとる ●かかとから着地する

特定健診を受けて健康状態のチェックを！

メタボが原因となる生活習慣病は自覚症状がないうちに進行します。メタボ予防のために運動をして、良い生活習慣を心がけるとともに、40歳以上のかたは健康チェックのため毎年忘れずに、特定健診を受けましょう。

運動教室

メタボ予防のための運動です。先着25人。申し込みは7月19日(火)午前8時30分から特定健診課へ。☎(866)8903

対象/秋田市国民健康保険の加入者で40歳～64歳

日時/8月10日(水)午後1時30分～3時

場所/秋田県総合保健事業団中央健診センター(川尻)

男性のための食生活講座

高齢期の食生活と楽しく簡単な調理法を学んでみませんか。参加無料。

対象/65歳以上の男性

日時/8月2日(火)午前10時～午後1時30分 会場/市保健センター(八橋)

定員/先着18人

持ち物/エプロン、筆記用具

●申し込み 7月19日(火)午前8時30分から保健予防課☎(883)1178



今回のドクター
中川 正康 先生

(市立秋田総合病院 内科診療部長)

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。

心臓病のCT(※)診断

※CT=コンピュータ断層撮影

動脈硬化がCTで見える！

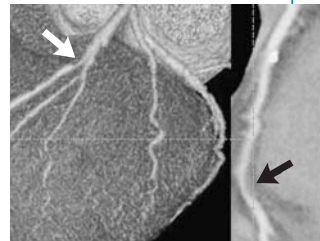
狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患は、心臓の筋肉へ血液を送る冠動脈という血管が、動脈硬化によって狭くなったり閉塞(へいそく)するために起こります。心筋梗塞は突然発症し、死に至ることも少なくないとても怖い病気です。

これまで冠動脈の動脈硬化を調べるには、太ももや手首の動脈からカテーテル(細い管)を挿入し、造影剤という薬剤を注入して血管を撮像する「心臓カテーテル検査」を行わなければいけませんでしたが。しかしCTの性能が向上したことにより、カテーテルを用いずに、造影剤を静脈から点滴するだけで冠動脈の撮像が可能となり、血管の狭窄(きょうさく)や閉塞が診断できるようになりました。検査に必要な時間は30分程度で、検査前後に特別な処置や経過観察を必要としないため、

外来での検査が可能ですし、カテーテル検査と比べて患者さんの身体的負担や合併症の発生も少なく安全です。

CTで早期発見が可能に

これまでの検査では、ある程度進行してからでないと動脈硬化を検出できませんでした。その一方で、急性心筋梗塞は症状を伴わない軽度の動脈硬化から発症することも多く、発症する前にその危険性を予知することは困難でした。しかし冠動脈CTでは、あまり狭窄のない段階でも粥種(じゅくしゅ)やプラークと呼ばれる動脈硬化病変の検出が可能です。この段階で糖尿病や高血圧、脂質異常症、喫煙、肥満などの危険因子のコントロールや改善を厳重に行えば、心筋梗塞を予防することが可能と考えられています。ただし、冠動脈CTは妊婦さんなどのX線被ばくが好ましくないかたや、腎臓が悪いかた、不整脈があるかたなどは施行できないこともあります。まずは担当医師にご相談ください。



CTの画像。白矢印部に狭窄、黒矢印部にプラーク。

はつらつくらぶに入りませんか

水中運動やストレッチ、筋力トレーニングなどで体を鍛えて、介護予防に役立てよう！ 運動のあとは入浴もできます。原則6回全てに参加できるかたが対象。申し込みは7月26日(火)まで介護・高齢福祉課へどうぞ ☎(866)2095



対象/65歳以上(要支援・要介護のかたを除く。水中運動などの未経験者、高齢者を優先)
 時間/午前10時～午後3時(コースによっては終了時間が多少前後することがあります)
 参加費/1回400円(昼食は自己負担) 定員/各コース20人(選考)

コース名	実施日	無料送迎バス
ザブーン 第1コース	9月5日(月)・12日(月)・26日(月)、10月3日(月)・17日(月)・27日(木)	秋田駅東口▶ザ・ブーン
第2コース	9月8日(木)・22日(木)・29日(木)、10月13日(木)・24日(月)・31日(月)	
ユフォーレ 第3コース	9月12日(月)・26日(月)、10月3日(月)・24日(月)、11月7日(月)・21日(月)	秋田駅東口▶ユフォーレ
第4コース	9月16日(金)・30日(金)、10月14日(金)・21日(金)、11月11日(金)・25日(金)	雄和▶畑谷▶戸島▶岩見▶ユフォーレ
シルバー 第5コース	9月1日(木)・15日(木)・29日(木)、10月13日(木)・27日(木)、11月17日(木)	秋田駅東口▶東通▶日赤病院▶シルバーエリア
第6コース	9月8日(木)・22日(木)、10月6日(木)・20日(木)、11月10日(木)・24日(木)	秋田駅東口▶南通▶御野場▶シルバーエリア

※シルバーエリアはイオンモール秋田(御所野)近くです

健康 はつらつ情報

全市一斉市民ラジオ体操のつどい

ラジオ体操指導員による実技指導。直接会場へどうぞ。地区により日程が変わる場合があります。

日時/7月23日(土)午前6時～7時
 会場/各小学校グラウンド(雨天時は体育館) 参加費/無料

●問い合わせ スポーツ振興課 ☎(866)2247

市民スボ祭・バスケットボール

日時/8月27日(土)・28日(日)、9月17日(土)、12月17日(土)・18日(日)、午前9時～ 会場/北部市民サービスセンター(キタスカ)、市立体育館
 参加費/1人1,500円

●申し込み 7月29日(金)まで、秋田市バスケットボール協会の銭谷さん ☎090-5233-0958

フラダンス教室

サンライフ秋田 気軽に楽しくフラダンスを踊ろう！ 対象/19歳以上
 日時/8月1日(月)・8日(月)・29日(月)、9月5日(月)・12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/先着20人
 ●申し込み 7月16日(土)午前10時からサンライフ秋田 ☎(863)1391

勤労青少年ホーム フラダンスの基本動作を学びます。対象/39歳以下
 日時/8月16日(火)・19日(金)・23日(火)、午後7時～8時30分

会場/サンパル秋田(文化会館内)
 受講料/無料 定員/先着20人
 ●申し込み 7月19日(火)午前9時から勤労青少年ホーム ☎(824)5378

8人制バレーボールC級審判員認定

講義・筆記テストと実技を行います。8月6日(土)午前9時～午後4時、県スポーツ科学センター(八橋)で。受講料1,025円(テキスト代含む)。

●申し込み 8月3日(水)まで、秋田市8人制バレーボール連盟の安部さん ☎(835)5631

歯の健康を守りましょう

訪問歯科診療 寝たきりや障がいのあるかたで歯科医院への通院が困難なかたを対象に、歯科医師が自宅や施設などを訪問して治療します。詳しくは市歯科医師会 ☎(823)4564

歯科相談 むし歯や歯周病などの歯の健康の相談に歯科衛生士が応じます。無料。7月26日(火)午前9時30分～正午。申し込みは市保健所保健予防課 ☎(883)1178

市立秋田総合病院の教室

会場は市立病院。無料。直接会場へ。詳しくは同病院へ。 ☎(823)4171
 緩和ケア教室 「がんの痛み」をテーマに薬剤師、看護師が話します。

7月21日(木)午後1時30分～2時30分(受け付けは1時から)、同病院2階講堂で

うつ病教室 「うつ病と認知行動療法」をテーマに医師、臨床心理士などが話します。7月23日(土)午前10時～正午、同病院1階外来ホールで

在宅介護者のつどい

寝たきりや認知症のかたなどを家庭で介護しているかたが対象です。7月25日(月)午後1時30分～3時、市保健センターで。無料。直接会場へ。
 ●問い合わせ 在宅介護者のつどい代表の廣田さん ☎(863)0935

ビューティスリムクラス

健康づくりの講話や運動、調理実習など。対象/20歳～64歳の女性
 日時/8月22日(月)、9月1日(木)・12日(月)・22日(木)午前9時30分～正午(最終日のみ午後2時まで)
 会場/市保健センター(八橋)
 受講料/無料 定員/先着32人
 ●申し込み 7月19日(火)午前8時30分から保健予防課 ☎(883)1178

西部運動広場の利用受付

秋田西中学校グラウンド隣の西部運動広場の8月～11月の団体利用申請を受け付けています。西部市民サービスセンター1階地域活動室にある申請書で、7月22日(金)まで同室に提出してください。詳しくは西部地域住民自治協議会へ。 ☎(828)4217