

太平山自然学習センター“まんたらめ” 秋のファミリーキャンプ

日時

10月24日(土)10:00～(宿泊)
25日(日)13:30解散

中学生以下のお子さんとその家族が対象です。ハイキングやリース作り、ピザ作りなど。参加費は、1家族2,000円に加え、小学生以上1人3,000円、未就学児1人2,500円。定員10家族(抽選)。

●**申し込み** はがき(1家族1枚)に、住所、氏名(全員)、電話・FAX番号を書いて、10月9日(金)(必着)まで、〒010-0824 仁別字マンたらめ227-1 太平山自然学習センター「秋のキャンプ」係 ☎(827)2171

太平山リゾート公園周辺を 紅葉ウォーキング

日時

10月25日(日)9:00～12:00

クアドーム ザ・ブーンに集合し、太平山リゾート公園周辺約7kmを歩きます。終了後は、ザ・ブーンの温泉に入浴もできます。参加費は600円。先着50人。

●**申し込み** 10月5日(月)9:00から16日(金)までに、太平山観光開発(株)☎(827)2306

彩り本番！ 秋田国際ダリア園へどうぞ

園内に咲き誇るダリアが本格的な見頃を迎えます。開園は11月上旬までの予定。時間は午前9時～午後6時。ぜひお越しください。☎(886)2969

入園料 400円(中学生以下無料) **所在地** 雄和妙法字糠塚1番地1(雄和華の里内)



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

最近、立ち上がったり、運動するときに膝が痛くて困ります。軟骨がすり減っていると言われたのですが…。

A

変形性膝関節症の可能性があります。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
整形外科 木村 善明 医師

■変形性膝関節症とは?

加齢によって膝関節のクッションである軟骨がすり減ると、立ったり歩いたりするときに膝の中で体重のかかる場所が徐々に内側に片寄ってきます。放置すると、膝の内側の軟骨がすり減り続けて痛みが生じたり、膝が変形(O脚)したり、曲げ

伸ばしができなくなったりします。これを変形性膝関節症といいます。

■どんな治療法があるの?

治療には、保存療法(手術をしない治療)と手術療法があります。保存療法には、関節へのヒアルロン酸製剤の注射や飲み薬・湿布薬などの薬物療法、サポーターや足底板などの装具療法、そして運動療法があります。

保存療法で症状が改善しないときは、手術が必要となります。手術には傷んだ軟骨などを除去する関節鏡手術、すねの骨を切って角度を変える骨切り術、傷んだ関節を削って金属などに入れ替える人工関節置換術があります。患者さんの年齢、変形性膝関節症の程度などによって、これらの手術方法を使い分けています。

一度傷んでしまった関節軟骨は元通りにはならず、ゆっくりと悪くなっていきます。日常的に膝の痛みを感じているかたや痛みのない膝でスポーツを楽しみたいかたは、自分の膝にどの治療方法が適しているか判断するため、整形外科を受診して相談してみてください。

■文中「SC」はサービスセンターの略です。



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

こころのケア 相談セミナー



心の問題を抱えたかたや、家族などを支援する心構えと方法を学びます。
日程と内容▶①10月19日(月)…高齢者のアルコール依存症～支援者の心構えとできること・できないこと ②11月12日(木)…ひきこもり～家族支援を中心に ③12月1日(火)…若者に増えているネット依存・ゲーム依存～現状とその関わり ④1月18日(月)…思春期の子どもへの関わり～家族機能と不安定な心理を踏まえて
会場▶市保健所(八橋) **時間**▶いずれも14:00～15:30 **先着**▶各70人
申込▶健康管理課☎(883)1180

なんびあ・魅力アップセミナー

「認知症ってどんな病気？」と題して、内科医でもある秋田市保健所・伊藤千鶴所長が話します。
日時▶10月16日(金)13:30～15:00
会場▶南部市民SC(なんびあ)
問▶南部地域づくり協議会☎(838)1211

市立病院の教室

会場は市立病院2階講堂。車のかたに無料スタンプを押します。詳しくは市立病院へ。☎(823)4171

■**肝臓教室** 肝硬変患者の食事や膵臓がんの外科的治療について、管理栄養士と臨床検査技師が話します。
日時▶10月6日(火)13:30～14:40

■**呼吸教室** COPD(慢性閉塞性肺疾患)やインフルエンザ予防について、薬剤師や看護師などが話します。
日時▶10月8日(木)13:00～14:10

市立病院&あらや「健康セミナー」

運動器の障害により要介護になるリスクが高い状態になる「ロコモティブ症候群」がテーマの講演と、転倒予防教室。動きやすい服装でお越しください(内履きも持参)。

日時▶10月22日(木)16:00～17:30

いきいきサロン

65歳以上のかたが対象。受講無料。直接会場へ。

■**演歌・歌謡教室**…筆記用具をお持ちください。

日時▶10月8日(木)10:00～12:00

会場・問▶飯島老人いこいの家☎(845)3692

■**ADL体操**…動きやすい服装でどうぞ。

日時▶10月14日(水)10:00～12:00

会場・問▶八橋老人いこいの家☎(862)6025

■**童謡・叙情歌を歌おう**

日時▶10月15日(木)10:00～12:00

会場・問▶大森山老人と子どもの家☎(828)1651

水けやき大教室 水彩画教室

60歳以上のかたが対象です。受講無料。

日時▶10月22日(木)から12月10日(木)までの毎週木曜、10:00～12:00 **会場**▶秋田市老人福祉センター(八橋) **定員**▶20人(抽選) **申込**▶10月13日(火)まで秋田市社会福祉協議会☎(862)7445

会場▶西部市民SC(ウェスター)

問▶市立秋田総合病院経営企画室☎(823)4171

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▶10月22日(木)9:30～16:30

会場▶市保健センター(八橋)

申込▶10月5日(月)8:30から保健予防課☎(883)1178

思いを語り合いませんか

■**認知症の人と家族のつどい**

日時▶10月18日(日)13:30～15:30

会場▶ジョイナス(千秋) **問**▶認知症の人と家族の会秋田県支部

☎(866)0391

■**うつ病患者の家族の会**

日時▶10月21日(水)10:00～12:00

会場▶ジョイナス(千秋)

問▶ファミリーサポート桜の会の村山さん☎(845)8079

■**在宅介護者のつどい** **日時**▶10月23日(金)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

みんなの掲示板④

■**目の愛護デー講座** 秋田県眼科医

会、ファイザー(株)の主催。加齢黄斑変性症や緑内障についての講話。

日時▶10月4日(日)13:30～15:30

会場▶アルヴェ2階多目的ホール

問▶わたなべ眼科医院☎(896)1155

■**市民公開講座・高齢期の健康と食事** 歯科医師や理学療法士の講話など。

日時▶10月17日(土)13:00～16:30

会場▶カレッジプラザ(中通の明德館ビル2階) **定員**▶100人 **問**▶聖霊女子短期大学☎(845)4111

■**市民公開講座・糖尿病の合併症**

糖尿病腎症をテーマにした講演など。

日時▶10月18日(日)13:30～16:00

会場▶県総合保健センター(千秋)

先着▶200人 **問**▶(公財)あきた移植医療協会☎(832)9555

■**市民公開講座・がん向き合うために** がんに関するシンポジウムなど。

日時▶10月24日(土)10:00～12:00

会場▶アルヴェ2階多目的ホール

定員▶200人 **問**▶秋田大学医学系研究科・医学部医事課医療サービス室☎(884)6039

■**女性麻雀体験教室** 50歳以上の女性が対象(初心者もどうぞ)。認知症予防に。日本プロ麻雀連盟のプロ雀士・小島武夫さんが指導します。

日時▶10月20日(火)11:00～15:00

先着▶24人 **会場・申込**▶まーじゃんくらぶひまわり(大町)☎(883)0606