

12面から続き

65歳からの心の健康講座
高齢期のうつ予防

心の不調は生活習慣に大きく影響します。この機会に高齢者のうつについて学びませんか。

3月8日(金)、午後1時30分～3時(1時10分開場) 岡中央市民会館4階第13・14会議室

囚高齢期のうつ正しい知識について、うつを予防する生活習慣について。講師は東京都健康長寿医療センター研究所研究員の岡村毅さん 岡市内在住で65歳以上の方または高齢者支援のための活動に関わる方80人 無料 2月7日(木)から直接または電話で左記へ 岡地域包括総合支援センター(第二庁舎1階) ☎963-9163

防等の個別相談 岡3人 申受付中。このほかにも事前予約制で、随時相談を受け付けています

平成31年度乳がん(集団)検診の申し込みについて

検診の申し込みは、往復はがきで3月から受け付けを開始する予定です。受け付け期間など詳しくは、広報こしがやお知らせ版3月号でお知らせする予定です。

*現在はまだ申し込みを受け付けていません。ご注意ください

リハビリなんでも相談

2月14日(木) ゆりのき荘 2月15日(金) くすのき荘 2月19日(火) 3月5日(火) 保健センター。いずれも午前9時～11時 囚リハビリ(機能訓練の方法・腰痛予防・筋力向上など)について、理学療法士や作業療法士による個別相談 岡各回8人 岡①②当日会場へ 受付中



食生活なんでも相談(個別) 2月12日(火)、午前9時～11時 囚栄養士による生活習慣病予防



大腸憩室症について

近年、内視鏡検査の普及に伴い、憩室という疾患を言われた方は多いのではないのでしょうか。憩室とは、臓器の内壁の一部が外側に向かって袋状に飛び出した状態を言います。胃・十二指腸や小腸、



越谷市医師会 おか内科クリニック ☎972-8800 茂樹

膀胱、気管などにもできますが、今回は比較的よく遭遇する大腸憩室症について述べたいと思います。

大腸憩室症の原因は、加齢による腸管壁のせい弱化、食物繊維の摂取量減少による便

第2回 在宅医療・介護連携推進事業市民講演会 「鳥越俊太郎のエンディングノート」

「死に方を考える」ことは「生き方を考える」こと。



講師の鳥越俊太郎さん

3月15日(金)、午後2時～3時30分(1時30分開場)

会場 サンシティ小ホール

内容はジャーナリストの鳥越俊太郎さん。講師自身の闘病経験とジャーナリストの視点から、医療との向き合い方や人生の最期(エンディングノート)についてお話いただきます

対象 市内在住・在勤の方400人(抽選)

費用 無料

申込み 2月20日(水)まで(必着)に、往復はがきの往信面に講演会名「3月15日講演会」参加人数(1枚につき3人まで。車いすの方の人数、手話通訳・要約筆記の有無も記入)、代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号を、返信面に代表者の郵便番号・住所・氏名を記入し、地域包括ケア推進課へ。返信用裏面には何も記入しないでください。結果は3月1日(金)までに発送します

岡地域包括ケア推進課 ☎963-9187

歯科健診・相談 あなたの歯一生使う 宝物

2月20日(水)、午後1時30分～3時 岡市役所第三庁舎1階会議室1 囚歯科健診・相談、ブラッシング指導。治療は行いません 岡20人 申受付中。電話または市ホームページから電子申請で申し込み



協力ください 2月8日(金)、午前10時～11時45分 午後1時～4時 岡市役所本庁舎1階ロビー

秘や腸管のれん縮(けいれん)などの腸管内圧の上昇による言われています。大腸憩室は大腸のどこにでもできますが、上行結腸という右側腹部の腸やS状結腸という下腹部の腸が好発部位です。

憩室出血や、憩室に感染を発生してしまい、発熱や腹痛を認める憩室炎が起こることがあります。憩室出血では、貧血や血圧低下など出血性ショックを呈することもあります。

もみりますが、禁食にして点滴を行います。多くは自然止血しますが、輸血や内視鏡的治療が必要なこともあります。憩室炎では、禁食にして抗生剤投与を行い炎症が落ち着くのを待ちます。せん孔した場合は、緊急に手術を施行し、人工肛門を造設することにもなりますので、早急に炎症を抑える治療が必要です。

では、どのような腹部症状が出るのでしょうか。大腸憩室の多くは無症状ですが、下痢、便秘などの便通異常や腹部膨満感、腹痛などの腸運動異常に基づく症状が起こることがあります。また、憩室内の動脈が傷ついて出血する

最後に治療法についてお話したいと思います。まず、便通異常などでは繊維分の多い食事を心がけ、便秘をしないようにすることが大切です。憩室出血では、出血量に

大腸憩室を指摘された方で、下血、発熱と腹痛を認め、憩室出血や憩室炎を疑い、医療機関を受診することを勧めたいと思います。

介護予防リーダー養成講座 説明会

地域の方がいつまでも元気であるために、地域で新たに運動できる場をつくり、体操指導ができるリーダーを養成しています。現在、市内に23団体が立ち上がり、多くの介護予防リーダーが活躍しています。通いの場の立ち上げなどの地域づくりや体操指導に興味のある方はぜひご参加ください。セラバンドを使用した越谷楽のび体操など4つの体操の体験も行います。



2月7日(木)、午後1時30分～3時(1時10分開場) 岡中央市民会館4階第13・15会議室 囚越谷市リハビリテーション連絡協議会会長で理学療法士の古澤浩生さんほかに

座の説明、体操の体験 岡市内在住で運動制限がなく介護予防リーダー養成講座に関心のある20歳以上の方40人 筆記用具、運動のできる服装、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物 無料 2月8日(金)、午前9時から直接または電話で左記へ

2月12日(火)から直接または電話で下記へ 岡地域包括総合支援センター ☎963-9163

1人から参加できます 介護予防リーダー養成講座は4人～5人の団体を対象としていますが、説明会は1人から参加できます 岡地域包括総合支援センター(第二庁舎1階) ☎963-9163

介護をされている方へ ところが軽くなる 介護のヒント

3月18日(月)、午後1時30分～3時(1時10分開場) 中央市民会館4階第13・14会議室 内容は介護する家族の心と体を大切に方法や介護との向き合い方・介護する家族どうしでの日頃の悩み等について。講師は認知症の人と家族の会埼玉県支部前代表の宮下房江さん 対象 市内在住で家族を介護している方または介護に携わる予定の方40人 費用 無料 申込み 2月12日(火)から直接または電話で下記へ 岡地域包括総合支援センター(第二庁舎1階) ☎963-9163