

12面から続き

1級をお持ちの方、または同等の障がいがあり医師の診断書がある方 費用1000円。次の方は無料。①市民税非課税世帯に属する方(事前手続きが必要) ②生活保護世帯に属する方(事前の手続きは不要、医療機関窓口で受給証を提示) ③中国残留邦人支援給付制度適用の方(事前の手続きは不要、医療機関窓口で本人確認証を提示) ④市内指定医療機関に直接予約をしてください。予診票等は指定医療機関および保健センターで配布しています

フルエンザ予防接種が受けられます。接種対象の方で、市外で接種希望の方は事前に保健センターへご連絡ください。
●麻しん風しん予防接種(2期) 平成21年4月2日〜22年4月1日生まれの方は、麻しん風しん第2期予防接種の対象です。4月上旬に発送した通知に同封の予診票と母子健康手帳をお持ちのうえ、流行防止と予防のため、なるべく早めにお受けください。公費で受けられる期間は平成28年3月31日(木)までです。

●ヘルシーキッチンング 「食物繊維のとれる料理」 10月19日(月)、午前10時〜午後1時 因講話と調理実習 因24人 費用500円 因10月6日(火)から
●男性料理教室 11月13日(金)、午前10時〜午後1時 因ヘルスメイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習 因30人 費用400円 因10月9日(金)から
●市民健康教室公開講座 10月14日(水)、午前10時〜正午 因講話「健康長寿サポーターになろう!」 因受付中

講話 ②呼吸一酸化炭素濃度測定 ③禁煙成功者の体験談 ④座談会 因禁煙に心のある方30人 因10月9日(金)から電話で保健センターへ(電子申請可) *禁煙希望者には保健師が支援
●ハッポちゃん体操公開練習 10月9日(金)、大袋地区センター ②10月14日(水)、保健センター ③11月6日(金)、北越谷地区センター。いずれも午前10時〜11時30分 因飲み物(水分補給用)、①は室内用の運動靴 因当日会場へ
●かたん運動セミナー 10月26日(月)、午後2時〜4時 因中央市民会館 因県民健康福祉村の健康運動指導士による、運動についての講話と実践 因生活習慣病予防のために運動を始めた市民で、運動制限

のない方40人 因運動のできる服装、飲み物、タオル、筆記用具、健康手帳(お持ちの方) 因10月2日(金)から
●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から
●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から
●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から

具、昼食、歩数計・健康手帳(お持ちの方) 因10月7日(水)から
●高いとなぜいけない? 高血圧予防セミナー 11月11日(水)、午前10時〜正午 因中央市民会館 因医師の講話。講師はおおさとファミリークリニックの鈴木一隆さん 因100人 因健康診断の結果、筆記用具 因10月6日(火)から
●第18回市民と医師のシンポジウム 11月1日(日)、午後1時開場、1時30分開演 因中央市民会館 劇場 因テーマ「超高齢社会を健康に過ごすための講座」〜明るく・楽しく・いきいきと〜 ①市職員による現状報告「越谷市の高齢化の現状」 ②テーマ別講演「加齢黄斑変性について」 帝京大学市原病院眼科元教授水野谷智さん、「脳卒中にならない

いたために」越谷市立病院長丸木親、「健康長寿の為の生活習慣病対策」東京医科歯科大学老年病内科教授下門頭太郎さん。手話通訳・要約筆記あり 因332人 因当日会場へ(午後1時から受付) 費用無料 因越谷市医師会 ☎975-6008、市民健康課 ☎978-3511
保健所からのお知らせ
ご協力ください
愛の献血
献血ができます。全血は午前10時〜午後5時30分、成分献血は午前10時〜午後4時30分です。そのほかの献血できる場所は、日本赤十字社のホームページで検索できます。 因保健総務課 ☎973-7530

市外で高齢者インフルエンザ予防接種を希望する方へ

県内の他市町村でも、かかりつけ医が接種協力医の場合は、10月20日(火)〜12月25日(金)にインフルエンザ予防接種が受けられます。

講座・教室

●予防しよう!「糖尿病講座」 10月23日(金)、午前10時〜11時 因糖尿病を予防する食生活 因10人 因受付中

●禁煙講座「脱タバコ塾!」上手になろう!」 因受付中
●手なタバコのやめ方講座」 12月6日(日)、午後1時30分〜4時 因中央市民会館5階第2・3会議室 因①医師による

が地面に着くか、座りながら開脚姿勢で肘が床に着くかなどでチェックし、この動作が困難であるならば柔軟性低下と言えます。しかし、練習前後や自宅でのストレッチを毎日行うことで、身体の柔軟性の向上は十分に可能です。選手にとってストレッチはどのような意味でサボリ気味となってしまうかもしれませんが、ケガの予防やパフォーマンス向上にはストレッチがとても重要な役割を担っている事を選択は認識しないといけません。

●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から
●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から
●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から

●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から
●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から
●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から

●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から
●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から
●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から



越谷市医師会
はにゅう整形外科
☎961-5577
はにゅう 羽生 亮

野球肩・野球肘

成人前のスポーツ障害で比較的頻度が高いのが野球肩と野球肘です。野球肩や野球肘は骨折やアキレス腱断裂などの突発的なケガと異なり、同じ運動動作の繰り返しや使いすぎが主な原因です。事前の予防次第で防ぐことが可能ですが、適切な治療を行わないと難治性になることも少なくありません。

です。地面から得た力を足から骨盤、体幹へつなげ、次いで肩甲骨、そして肩、肘へ回転運動を伴いながら最後は手指からボールに力を伝達していきます。このように全身を使って効率の良い投球が出来るならば問題ないのですが、なんらかの原因でいずれかの部位の機能が低下していれば、他の部位への負担が大きくなり、過負荷の状態となっ

てしまいます。こうした状態で練習を続けると、上手になるところか負担を受けた部位は徐々に悲鳴をあげ、野球肩や野球肘となってしまいます。その原因として最も多いのが筋肉や関節の柔軟性の低下です。その他にも肩甲骨の位置の乱れ、背骨から骨盤までの不良姿勢、下半身や肩周りの筋力不足、関節の緩み、不良な投球フォームなどがあります。

●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から
●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から
●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から

●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から
●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から
●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から

野球の投球動作は全身運動

野球の投球動作は全身運動

野球の投球動作は全身運動

野球の投球動作は全身運動

野球の投球動作は全身運動

野球の投球動作は全身運動

野球の投球動作は全身運動

表2 チームマイナス3キロ日程表

会場	保健センターほか
初日(※)	11月20日(金)、9:30~12:00 宣言式・計測
体力測定(※)	11月25日(水)、9:30~12:00
講習(自由参加)	11月~2月の平日、1回1時間30分程度 健康的に減量するためのコツ、運動・栄養の講義、調理実習、運動実技、計測・情報交換会等
体力測定(※)	2月17日(水)、9:30~12:00
最終日(※)	2月22日(月)、10:00~12:00 報告会・計測等

※初日、体力測定、最終日は参加必須

●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から
●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から
●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から

●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から
●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から
●「チームマイナス3キロ」in保健センター 10月2日(金)から