

講座・教室



コバトンヘルシークッキング

「骨粗しょう症予防料理教室」  
 8月24日(木)、午前10時～午後1時 円講話と調理実習 24人 費500円 8月7日(月)から

はじめてさんの男の料理教室

「肉料理を学ぼう!」  
 8月30日(水)、午前10時～午後1時 円講話と調理実習 24人 費500円 8月10日(木)から

夏休み! おやこ料理教室

8月23日(水)、午前10時～午後1時 陽保健センターまたは越ヶ谷地区センター 円ヘルスマイトによる講話と調理実習 小学生と保護者各10組 費1人200円 8月8日(火)から  
 ◎コバトンロコモ予防チャレンジ教室(全3回)  
 9月26日(火)・10月24日(火)・11月22日(火) 11時30分～13時 陽蒲生地区センター 円市内在住で医師による運動制限のない

8月28日(火)、午前10時～正午 円講話、筋力トレーニングや体操の実演、ミニ体力測定 円市内在住で40歳以上の方20人 円運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、浴用タオル、電車 8月17日(木)から  
 ●コバトンハッピーちゃん体操公開練習  
 8月24日(木)：桜井地区センター、9月4日(月)：増林地区センター。いずれも午前10時～11時30分 円水分補給用の飲み物 円当日会場へ

◎コバトン痛み予防教室  
 いずれも円作業療法士や理学療法士による講話のほか、家で簡単にできる体操やストレッチを学びます 円運動のできる服装、水分補給用の飲み物、筆記用具、浴用タオル(肩痛編のみ)、バスタオル、上履き(腰痛編のみ) 9月15日(金)、午前10時～11時30分 陽蒲生地区センター 円市内在住で医師による運動制限のない

方15人 8月10日(木)から 腰痛編：8月23日(水)、午前10時～11時30分 陽大袋地区センター 円市内在住で医師による運動制限のない方20人 8月8日(火)から  
 ◎コバトン健康体操教室  
 8月24日(木)の2回。初回のみ2時間 円健康チェック、講話、体操、ハッピーちゃん体操 円市内在住のおおむね40歳以上で、毎回出席できる運動制限のない方 円水分補給用の飲み物、タオル、室内用運動靴(会場が埼玉県立大学・総合体育館の場合) 円表2の申し込み期間中に電話で左記へ。複数会場の参加はできません。健康チェックの結果によっては参加をお断りする場合があります 円スポーツ振興課 ☎9633-9284  
 ◎ヘルシーキッズスクール(全2回)  
 8月28日(月)・9月4日(月)、午前10時～11時30分 円①食生活と歯科保健、試食 ②親子で遊ぼう 円2歳のお子さんと保護者25組 円歯ブラシ(1日)、水分補給用の飲み物、筆記用具 8月9日(水)から  
 ◎コバトン市民健康教室公開講座  
 8月17日(木)：講演「生活習慣病予防10年後の血管をまもるために」 講師は、獨協医科大学越谷病院医師の成瀬里香さん 8月31日(水)：講演「歯周病と全身の関係」 講師は、糸川歯科医院院長の糸川拓夫さん 9月13日(水)：講演「健康長寿サポーターになる」 講師は、ハッピーちゃん体操。いずれも午前10時～正午

表2 健康体操教室日程表

会場	定員	日時	申し込み期間(各日9:00~17:15)	
			初めて参加する方	以前参加した方
埼玉県立大学	70人	9/7~10/26の木曜日(全8回) 10:00~11:30	8/10(木)~9/1(金)	8/17(木)~9/1(金)
総合体育館		9/5~11/14(9/26・10/3・31を除く)の火曜日(全8回) 9:15~10:45	8/8(火)~9/1(金)	8/15(火)~9/1(金)
大相模地区センター	45人	9/13~11/8(11/1を除く)の水曜日(全8回) 13:30~15:00	8/9(水)~9/8(金)	8/16(水)~9/8(金)
荻島地区センター		9/25~11/20(10/9を除く)の月曜日(全8回) 13:30~15:00	8/21(月)~9/15(金)	8/28(月)~9/15(金)

健康長寿への第一歩



越谷市医師会 弥栄医院  
 ☎974-4407  
 ぼく 宗 晋

皆さん、「もう年だからやる気も起きないのよね」「他の人と話したり出かけたらずるのも面倒になってきた」と言っている高齢者は周囲にいませんか? それはフレイルの前兆かもしれません。

フレイル(Frailty)とは、高齢期に心身の機能が低下しストレスに対する抵抗力もせい弱になることです。フレイルは筋力の低下によって動作が緩慢になり転倒しやすくなるような「身体的問

題」だけでなく、認知機能障害やうつなどの「精神・心理的問題」、孤独、独居や経済的困窮などの「社会的問題」を含む概念です。このフレイルを予防し日常生活の質を保つことが心身の健康長寿への第一歩と言えます。

フレイルの基準には、①体重減少(意図せず年間4%または5%以上) ②歩行速度の低下 ③握力の低下 ④疲れやすい(週に3日以上何をすることも面倒だと感じる) ⑤身体活動量の低下などがあります。この5項目のうち3

項目以上該当しているとフレイルと診断できます。このような状態になると、何らかの疾患に罹患しても抵抗力が低下しているため重症化しやすくなり、長期入院や筋力低下、寝たきりなどの要介護状態へのスパイラルに陥りやすくなります。もしフレイルの状態になったとしても諦めてはいけません。周囲の家族や医療者が早く気づけば、早期に介入し適切な援助を行うことでフレイルの状態から健常に近い状態へ改善し要介護状態に至る可能性を減らせます。

フレイルの予防には食事・運動・社会性の3本柱が大切です。食事は筋力低下を防ぐために筋肉の源のタンパク質の摂取を心がけましょう。もちろんミネラルやビタミンなどもバランスよく接種することも大切です。運動は適度に行い筋力をつけましょう。一人で行動するのではなく、友人知人と運動することもよいことです。サークルやボランティア活動によって社会との関わりを持ちましょう。

フレイルを予防し、健康長寿へと歩んでいきましょう。

保健所からのお知らせ

C型肝炎特別措置法に基づき給付金が受けられます

出産や手術による大量出血の際、血液から作られた医薬品が使用されたことでC型肝炎ウイルスに感染した方がいます。感染した方は、国を相手とする裁判を提訴し、慢性肝炎などの症状が確認できれば、国と和解をしたうえで

給付金を受けることができず。給付金を受けるためには、平成30年1月15日(月)までに、国を相手とする裁判を提訴する必要があります。心当たりのある方は、厚生労働省「フリンゲン」製剤等に関する相談窓口(☎0120-5509002)または独立行政法人医薬品医療機器総合機構(☎0120-780040)へお問い合わせください。

ご協力ください 越谷レイクタウン献血ルーム(イオンレイクタウンmori 1階) ☎0120-137-379)で献血ができます。全血献血は午前9時45分～午後5時30分、成分献血は午前9時45分～午後4時30分。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。

円受け付け中  
 ◆認知症サポーター養成講座  
 8月30日(水)、午後1時30分～3時 陽増林地区センター学習室B・C 円認知症の症状、認知症の方への接し方など。初参加の方に認知症サポーターの印であるオレンジリングを差し上げます 円市内在住・在勤の方40人 費無料 円電話で左記へ ☎963-33331(土曜・日曜日、祝日を除く。午前9時～午後6時)

◆介護予防ミニ講座(全2回)  
 9月7日(木)・14日(木)、午前9時30分～11時30分 陽越ヶ谷地区センター大会議室 円講話、運動、口腔体操など。講師は歯科医師、歯科衛生士、管理栄養士、運動指導士 円市内在住で運動制限のない65歳以上の方40人 費無料 円筆記用具、運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル 8月10日(木)、午前9時から左記へ ☎963-9163 円地域包括総合支援センター ☎963-9163

認知症のチェックサイトを開設しました

市では、認知症簡易チェックサイトを作成しました。「これで認知症?(家族・介護者向け)」では、身近な方の状態をチェックできます。「わたしも認知症?(ご本人向け)」では、ご自身の状態をチェックできます。市ホームページまたは下記の二次元コードからご利用ください。医学的診断をするものではありません。結果に関わらず、ご心配な方は、各地区の地域包括支援センターまたは医療機関へご相談ください。

\*個人情報入力には不要です  
 \*利用料は無料です(通信料は自己負担です)  
 円地域包括総合支援センター ☎963-9163  
 3-9-163

