

講座・教室



◎コバトンロコモ予防チャレンジ教室

9月25日(火)・10月30日(火)・11月27日(火)、午前10時～正午(全3回) 因口コモについての講義、筋力トレーニングや体操の実演、ミニ体力測定 因市内在住で40歳以上の方20人 因運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル、電卓 8月9日(休)から

◎コバトン健康体操教室

時間表2のとおり。初回のみ2時間 因健康チェック、講話、体操など 因市内在住で、初回を含め毎回出席できる運動制限のないおむね40歳以上の方 因水分補給用の飲み物、タオル、室内用運動靴(総合体育館のみ) 申込2の申し込み期間中に市ホームページから電子申

表2 健康体操教室日程表

会場・定員	日時	申込み	体操の内容
総合体育館 70人	9/4～11/20の火曜日 (9/25・10/2・23・30を除く)(全8回) 9:15～10:45	〈電子申請〉8/7(火)～20(月) 〈電話〉8/21(火)～29(水)	エアロビクスの要素を取り入れた有酸素運動やボールを使った筋力トレーニング、ストレッチ
埼玉県立大学体育館 70人	9/6～10/25の木曜日 (9/13を除く)(全7回) 10:00～11:30	〈電子申請〉8/9(木)～22(水) 〈電話〉8/23(木)～31(金)	エアロビクスの要素を取り入れた有酸素運動や、気功とヨガを取り入れた、けいらくピクス
出羽地区センター 45人	9/12～11/7の水曜日 (10/31を除く)(全8回) 13:30～15:00	〈電子申請〉8/8(水)～21(火) 〈電話〉8/22(水)～9/10(月)	家庭でも手軽にできる筋力トレーニングやストレッチ

◎コバトン市民健康教室公開講座

講または電話でスポーツ振興課へ。複数会場の参加はできません。健康チェックの結果で参加をお断りする場合があります。\*電子申請からの申し込みで定員に達した場合は、電話での申し込みはできません 因スポーツ振興課 ☎963-2884

8月8日(水)：講話と実習「健康的ダイエットのすすめ」。講師は埼玉県立大学教授の佐藤雄二さん 8月23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埼玉医療センター医師

保健所からのお知らせ

の成瀬里香さん 8月30日(木)：講演「口腔と全身との関係」。講師は大袋歯科医院院長の飼馬祥頼さん 9月12日(水)：講話「健康長寿サポーターになろう」、ハッポちゃん体操。いずれも午前10時～正午 受付中

◎夏休み！「おやこ料理教室」 8月22日(水)、午前10時～午後1時 ①保健センター ②出羽地区センター(①②は同じ内容) ④ヘルスメイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習 因小学生と保護者各10組 費1人200円 受付中

◎基礎から学ぶ男の料理教室「かぼちゃの煮物を作る」 8月17日(金)、午前10時～午後1時 因講話と調理実習 因24人 費500円 受付中

◎コバトンヘルシークッキング「かくれメタボを改善する食事に挑戦」 8月27日(月)、午前10時～午後1時 因講話と調理実習 因24人 費500円 受付中

◆ひきこもり家族の集い 9月19日(水)、午後2時～4時 因市役所第三庁舎5階会議室 6 因ひきこもり状態の方に関する家族20人 因筆記用具 因電話で左記へ 因精神保健支援室 ☎963-9214



越谷市医師会  
アオキクリニック  
☎962-5560  
あおき いざお  
青木 勲

「介護疲れ」ではありませんか？  
～1人で抱え込まないで～

在宅介護を行っている皆様、大変お疲れ様です。何らかの理由で介護を終えた皆様、大変お疲れさまでした。介護は子育てと違い終わりが見え、そして「休みがなくて」、心身共にどんどんと疲労は蓄積され、追い詰められ

てしまうことも多々あるでしょう。大切にしたいという気持ちから始めた介護であっても、自分の時間はなくなり介護に追われ、疲労困ぱい。「もう、どうしたらいいの？」と思いつめたり、自暴自棄になったり…。介護者の心にも限界があるのです。特に、認知症がある場合、四六時中目が離せなかったり、でも減多に会わない親族が来た時には症状が無いのかのように振る舞われ、介護負担が軽いと思われたり…。批判的な意見も時にあたり…。そのようなことがあるとふだんの介護に対する評価がなされていらないと思いかねません。そうなれば介護者にとって心身共に辛いものです。イライラ感、緊張感、意欲の低下、趣味も楽しめない、友達と会うのも面倒になる、自責の念、思考が遅くなる、不眠、食欲低下・過食などの症

状が出現してしまうこともあります。介護離職、介護うつ、介護殺人・介護自殺など社会問題にもなっています。完璧に介護を行おうと努力していませんか？ 専門家ではないのですから出来ないことが多々あるのは当たり前です。決して1人で抱え込まないでください。介護を受ける人、介護をする人ともに支援の対象となる。それが介護を支える本来の姿だと思えます。訪問診療の導入、介護者の心のケアなどがその一例とします。いつでも専門家に相談してください。一緒に考えていきましょう。

他方、施設に介護の場を移動させたことにより介護者が「見捨てた」感を覚え、日々悩む方がいらっしゃいます。倒れた状態で介護をすれば共に起きることができません。ですから施設に紹介したことは、悪いことではないと思います。また、死亡により介護が終わった方で、生前の介護は十分なものであったのかと悩む方がいらっしゃいます。いざいざも罪悪感、後悔が強く出て、心に悪影響を及ぼしてしまうことがあります。元介護者へのメンタルケアも必要だと思えます。

お口と栄養と運動の元気塾

～フレイル(心身の衰弱)を予防しよう～ 全2回

〈日時・会場〉 9月6日(木)・13日(木) …越ヶ谷地区センター 9月12日(水)・19日(水) …増林地区センター。いずれも午前9時30分～11時30分  
〈内容〉 歯科医師等の専門職による口腔ケア、食生活、体力アップについての講話と運動  
〈対象〉 市内在住で運動制限のない65歳以上の方40人  
〈費用〉 無料  
〈持ち物〉 筆記用具、運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル  
〈申込み〉 8月8日(水)から下記へ 因地域包括総合支援センター(第二庁舎1階) ☎963-9163

コバトン 痛み予防教室

～腰痛編・肩の痛み編～

理学療法士・作業療法士による講話と家で簡単にできる体操やストレッチを学びます。

	腰痛編	肩の痛み編
日時	8/22(水) 10:00～11:30	9/7(金) 10:00～11:30
会場	大袋地区センター	蒲生地区センター
対象	市内在住で医師による運動制限のない方 20人 15人	
持ち物	運動のできる服装、水分補給用の飲み物、筆記用具	
	上記のほかに、バスタオル、上履き	上記のほかに、浴用タオル
申込み	8/8(水)から	8/10(金)から

因市民健康課 ☎978-3511

コバトン 食品表示セミナー

あなたの食生活に役立てよう

～いま話題の機能性表示食品～

〈日時〉 9月20日(木)、午後2時～4時  
〈会場〉 中央市民会館5階第4～6会議室  
〈講師〉 (有)健康栄養評価センター代表取締役の柿野賢一さん  
〈対象〉 市内在住の方、食品製造業者等、給食施設職員100人  
〈費用〉 無料  
〈申込み〉 受付中。電話で下記へ。右記の二次元コードから電子申請でも申し込みできます  
因市民健康課 ☎978-3511

