

講座・教室



◎おいしいランチで健康づくり！「生活習慣をみなおす料理教室」
 10月9日(水)、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400円 申受付中



おいしいランチで心も体も健康に！

1時 因講話と調理実習 因24人 費500円 申受付中
 ◎ラク楽！ 男の料理教室 日本のお味を食べ歩き～富山編～
 9月30日(月)、午前10時～午後1時 因講話と調理実習 因24人 費500円 申受付中

◎コバトンおいしいランチで健康づくり！「和食のすすめ料理教室」
 9月25日(水)、午前10時～午後1時 因千問台記念会館(千問台西1の9の9)、保健センター 因ヘルスメイトによる講話と調理実習(両会場とも同じ内容) 因各24人 費400円 申受付中

◎コバトン痛み予防教室～肩の痛み編～
 10月4日(金)・18日(金)(2回コース)、午前10時～11時30分 因作業療法士による肩の痛みの原因などについての講話と家で簡単にできる体操やストレッチを学ぶ 因市内在住で医師に

◎コバトン旬の野菜をおいしく食べよう！ヘルシークッキング「缶詰や乾物も利用して」
 9月26日(木)、午前10時～午後1時

による運動制限のない方20人 因運動のできる服装、水分補給用の飲み物、浴用タオル、筆記用具 因9月11日(水)から

◎コバトン痛み予防教室～腰痛編～
 10月1日(火)、午後2時～3時30分 因出羽地区センター 因理学療法士による腰痛の原因などについての講話と家で簡単にできる体操やストレッチを学ぶ 因市内在住で医師による運動制限のない方20人 因運動のできる服装、水分補給用飲み物、バスタオル、筆記用具 因9月10日(火)から

◎コバトンロコモ予防チャレンジ教室
 「ロコモティブシンドローム(略称ロコモ)」という言葉をご存じですか？ ロコモとは、骨・関節・筋肉などを支えたり動かしたりする運動器が衰えて介護が必要となるリスクが高い状態のことをいいます。ロコモ

を知らず、予防のための生活習慣について学びませんか？
 9月30日(月)、10月21日(月)、11月18日(月)(全3回)、午前10時～正午 因ロコモについての講話、筋力トレーニングや体操の実演、ミニ体力測定 因40歳以上の市内在住の方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 申受付中

◎コバトンポイントを集めてグッズをもらおう！ ハッピーちゃん体操公開練習
 健康づくりのためにあなたも参加してみませんか。公開練習に参加しポイントを集めると、ハッピーちゃんグッズがもらえます(数に限りがあります)。
 10月9日(水) 中央市民会館
 10月11日(金) 大袋地区センター
 いずれも午前10時～11時30分 因水分補給用の飲み物、②は室内用運動靴 因当日会場へ

◆お口と栄養と運動の元氣整え～フレイルを予防しよう～
 心身の虚弱(フレイル)は早期に対処することで予防ができます。いつまでも元気でいるために、口腔ケア・食生活・体力アップのポイントについて学んでみませんか。
 10月3日(水)、10日(水)、24日(水)、11月28日(水)(全4回。最終日はフォローアップ講座)、午前9時30分～11時30分 因桜井地区センター学習室A・B 因歯科医師、歯科衛生士によるお口の健康チェック・口腔体操、管理栄養士、運動指導士による講話、運動など 因市内在住で運動制限のない65歳以上の方15人 費無料 因運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具 因9月9日(月)から直接または電話で左記へ 因地域包括ケア推進課(第二庁舎1階) ☎9633119 163

植物によるかぶれ



越谷市医師会
 中井皮膚科医院
 ☎965-7127
 こもり 小森 一哉

植物はからだにやさしいイメージがありますが、しばしば派手なかぶれを起こします。例えば、ウルシ科の植物によるウルシかぶれは有名です。園芸で扱われ春先に花の咲くサクランボ(トキワザクラ)やプリムラ・マラコイデ

ス)もかぶれを起こすことで有名です。秋にギンナン拾いの後発症するギンナン皮膚炎やマンゴーを食べた後に唇が腫れるマンゴー皮膚炎もよく見かけます。これ以外にも多くの植物がかぶれの原因になります。植物のかぶれが起

こった際にはステロイドの外用剤やかゆみを抑える内服薬などを使って早く治すことができますが、以後かぶれを起こした植物に触れないように気を付ける必要があります。植物でかぶれる場面は野草や園芸など外での作業ばかりではありません。キダチアロエの葉の内部の組織がやけどや傷によいとされ、直接塗ったり貼ったりされている方がいらっしやいます。しかし、アロエにはシュウ酸カルシウムという刺激性のある結晶成分が含まれており、この物質の刺激でかぶれることがあります。

また、最近では植物の香り成分を抽出したアロマオイルをお使いになる方も多いと思いますが、かぶれることがあります。ラベンダー、ティーツリー、イランイランなどが原因となることが多いです。オイルマッサージや自家製化粧水で使用する場合は、適正な

濃度で使った後にかぶれた方もいらっしやるのでお気を付けてください。アロマオイルでかぶれる場合、アロマオイルが付着した場所以外にも皮膚の赤みやぶつぶつなどの症状が出ることも多いです。まれには直接肌についたアロマオイルではなく、空气中を漂うアロマオイルがかぶれることもあります。この場合にはまぶたを含めた顔、首など露出部の症状が目立ちます。ア

ロマオイルが原因なのか特定するにはパッチテストという方法がありますので、皮膚科の病院にご相談ください。

コバトン 生活習慣病予防セミナー

(高血圧・心臓病・脳卒中・脂質異常症・糖尿病・腎臓病)

生活習慣病の基礎知識と予防方法について、医師がわかりやすく解説します!

〈日時・内容〉下表のとおり 〈会場〉中央市民会館5階第4～6会議室
 〈定員〉各日100人 〈持ち物〉健康診査の結果、筆記用具

日時	内容・講師	申込み開始日
10/16(水) 10:00～12:00	高いとなぜいけけない? 高血圧予防セミナー おおさとファミリークリニック医師 鈴木一隆さん	9/11 (水)
10/30(水) 13:30～15:30	コレ、ステ(捨て)よう! 脂質異常症予防セミナー 越谷駅前クリニック医師 永松仁さん	
11/13(水) 14:30～16:30	血糖値が高めの方へ 糖尿病予防セミナー 越谷レイクタウン内科医師 藤本まどかさん	10/9 (水)
12/5(木) 13:30～15:30	知って防ごう突然死! 心臓病予防セミナー 松尾医院医師 松尾一可さん	10/30 (水)

*11月以降申し込み開始のセミナーは、改めてお知らせします

問市民健康課☎978-3511

コバトン そうだったのか!

健診結果の上手な見方

～特定健診結果説明会～

健診結果の見方や皆さんの疑問について、現役医師が分かりやすくお答えします。質疑応答の時間もありますので、ぜひ健診結果をお持ちになってご参加ください。

〈日時〉下表のとおり 〈会場〉中央市民会館
 〈定員〉各日100人
 〈持ち物〉健康診査の結果、筆記用具

日時	講師	申込み開始日
10/17(木) 13:30～15:30	やまぐち内科クリニック 医師の山口喜移さん	9/6(金)
2020/1/21(水) 13:00～15:00	越谷津田医院 医師の津田達広さん	12/11 (水)

問市民健康課☎978-3511

9月は

でがん検診を
受診しましょう

