講座・教室

◎**コバトン健康アップ！　かんたん運動セミナー**

時11月18日㈪、午後2時～4時　場中央市民会館　対市内在住で医師による運動制限のない方40人　持運動のできる服装、水分補給用飲み物、タオル、筆記用具　申10月9日㈬から

◎**コバトン「チームマイナス3キロ」in増林地区センター**

時場内左表のとおり　対市内在住で腹囲が85㌢以上またはBMI［体重（㌔）÷身長（㍍）÷身長（㍍）］の値が25以上の20歳～74歳の方40人　申10月16日㈬から電話または市ホームページから電子申請で申し込み

〈会場〉　増林地区センター

日　時	内　容
11/11（月）9：30～12：00	宣言式、計測、参加者の体験談等(※)
11/20（水）9：30～12：00	体力測定(※)
11月～令和2年（2020年）2月の平日の1時間30分程度	運動・栄養の講義、調理実習、運動実技等（自由参加）
R2/2/7（金）9：30～12：00	体力測定(※)
R2/2/14（金）10：00～12：00	報告会、計測等(※)

＊(※)のある日は参加必須です

◎**コバトン痛み予防教室～肩の痛み編～**

時11月5日㈫、午後2時～3時30分　場出羽地区センター　内作業療法士による講話と簡単にできる体操　対市内在住で医師による運動制限のない方20人　持運動のできる服装、水分補給用飲み物、浴用タオル、筆記用具　申10月8日㈫から

◎**コバトン痛み予防教室～膝痛編～**

時11月13日㈬、午前10時～11時30分　場大袋地区センター　内理学療法士による講話と簡単にできる体操　対市内在住で医師による運動制限のない方20人　持運動のできる服装、水分補給用の飲み物、バスタオル、筆記用具、上履き　申10月9日㈬から

◎**彩のかがやきで秋の炊き込みご飯をつくろう！　埼玉県産米料理教室**

時10月23日㈬、午前10時～午後1時　内食生活改善推進員による講話と調理実習　対30人　費400円　申受付中

◎**ラク楽！　男の料理教室　日本の味を食べ歩き～大阪編～**

時10月31日㈭、午前10時～午後1時　内講話と調理実習　対24人　費500円　申受付中

◆**お口と栄養と運動の元気塾～フレイルを予防しよう～**

時11月7日㈭・14日㈭・21日㈭・12月19日㈭（最終日はフォローアップ講座）。いずれも午前9時30分～11時30分　場南越谷地区センター　内お口の健康チェック・口腔体操・運動ほか　対市内在住で運動制限のない65歳以上の方15人　費無料　持運動のできる服装、運動靴、水分補給用の飲み物、タオル、筆記用具　申10月7日㈪から直接または電話で左記へ　問地域包括ケア推進課（第二庁舎1階）☎963＝9163

◎**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「秋を楽しむ」**

時10月24日㈭、午前10時～1時　内講話と調理実習　対30人　費500円　申受付中

◆**65歳からの心の健康講座～高齢期のうつ予防～**

時11月22日㈮、午後1時30分～3時（1時10分開場）　場中央市民会館5階第4～6会議室　内高齢期のうつの正しい知識・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の岡村毅さん　対市内在住で65歳以上の方、高齢者支援の活動に関わる方80人　費無料　申10月25日㈮から直接または電話で左記へ　問地域包括ケア推進課（第二庁舎1階）☎963＝9163

◎**コバトンハッポちゃん体操公開練習**

時場①10月21日㈪…蒲生地区センター　②11月6日㈬…桜井地区センター。いずれも午前10時～11時30分　持水分補給用の飲み物　申当日会場へ

ご協力ください

愛の献血

時10月18日㈮、午前10時～11時45分・午後1時～4時　場市役所本庁舎入口。このほか、越谷レイクタウン献血ルーム（イオンレイクタウンmori1階☎987＝3737）でも献血できます　問保健総務課☎973＝7530

越谷市薬剤師会
薬の相談日（要予約）

10/8(火)・29(火)・11/12(火)

午後1時～3時、越谷市薬剤師会事務局（中町6-6）
☎960－4100
＊相談日の1週間前までに電話でご予約ください

ホームドクター 575

越谷市医師会
はにゅう整形外科
☎961－5577
羽生（はにゅう）　亮（りょう）

整形外科の先進医療～再生医療PRP療法とは～

治りづらい膝の痛みやスポーツ障がいなどにも効く再生医療の治療があることをご存知でしょうか？

再生医療の1つであるPRP治療は、これまで歯科や形成外科などの分野を中心に用いられてきましたが、最近では整形外科分野の治療の1つとしても注目されつつあります。

すでに、海外では、10年以上の実績があり、早期復帰が必要なプロアスリートや、重要な試合を控えたトップアスリート、スポーツ愛好家の方などを対象に広く行われてきました。PRP治療は、まず自分の血液を採血し、遠心分離を行います。そして、その血液の中に含まれている血小板血漿（成長因子を多く含み傷ついた組織の修復や再生する働きのある成分）を取り出し患部に注入することで、自分が持っている修復力を高め、早期回復や疼痛軽減を目指す治療法です。自分の血液を利用するため副作用が極めて少なく、手術に比べると患者さんの身体的負担が大幅に軽減されます。

また、急性期や慢性期など、どのタイミングでもPRP治療を受けることができるだけでなく、治療後は翌日から通常通りの生活を送ることが可能です。

一方、課題としては現在のところ、PRP治療は自費診療であり、患者さんの金銭的負担が保険診療に比べて大きいことや、患者さんの年齢、損傷や変形の程度などによって効果に個人差があることが挙げられます。

最近では、PRP治療の中でも炎症を抑えられる効果をさらに高めた濃縮PRP（APS）も開発されています。患者さんの症状や病態に合わせて使い分けしていくことで、より最適な治療を提供していくことが可能となってきました。

整形外科疾患では、患者さんの病態や症状に応じて手術を選択するケースがありますが、その前に新しい治療法としてPRP治療を選択してみるのも1つではないでしょうか。

コバトン 糖脂を燃やせ！ 糖尿病予防月間《前編》

11月は糖尿病予防月間です。食事や運動などさまざまな角度から糖尿病予防を学びましょう。
＊興味のある講座にお申し込みください

日　時	内　容	会　場
11/6(水) 10:00～11:30	【運動】ハッポちゃん体操公開練習（糖尿病ミニ講話付き）＊申し込み不要	桜井地区センター
11/8(金) 10:00～12:00	【運動】にこにこペースで歩こう！　はじめてのウォーキング教室	保健センター
11/13(水) 14:30～16:30	【講話】血糖値が高めの方へ　糖尿病予防セミナー　～基本編～　講師は越谷レイクタウン内科医師　藤本まどかさん	中央市民会館
11/14(木) ＊時間は予約時に確認	【栄養】栄養士にきく！食生活なんでも相談（個別相談）＊コバトンポイント対象外です	保健センター
11/15(金) 10:00～11:30	【栄養】継続が大事！糖尿病予防のバランス食講座	

〈申込み〉　10月9日(水)から電話で下記へ
問市民健康課☎978－3511

10月1日～11月30日 麻薬・覚醒剤乱用防止運動を実施します

薬物乱用は、自分の人生だけでなく、周りの人たちの人生までも狂わせてしまいます。薬物には絶対に手を出さず、正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。
問春日部保健所☎048＝737＝2133

10月17日～23日は薬と健康の週間です

かかりつけ薬剤師・薬局を持つと、薬の重複や飲み合わせの悪い薬等の確認を受けられるほか、薬の副作用や飲み忘れ等、いざというときに相談ができます。ふだんから気軽に相談できるかかりつけ薬剤師・薬局を持ちませんか。
問生活衛生課☎973＝7533

10月は骨髄バンク推進月間です

骨髄等を提供できるのは、20歳から55歳までの健康な方です。18歳から登録できます。1人でも多くの患者さんを救うために、骨髄バンクへの登録にご協力ください。骨髄移植等については、（公財）日本骨髄バンク（☎03－5280－1789）までお問い合わせください。

市では、骨髄・末梢血管細胞を提供した方に助成金を交付します。なお、助成金の交付には条件があります。助成金の交付について、詳しくは下記へお問い合わせください。

問地域医療課☎973－5625

特に記載がない場合の会場・問い合わせ先は保健センター☎978-3511です。◎は事前に保健センターへの申し込みが必要です（電話可。申し込み順）。