

市民公開講座
「すこやか血压 長生き心臓」

日 7月2日(日) 13:00~14:30
場 しまなみ交流館
■高血圧を知って、心臓、血管の老化を防ごう
講師 松本武史さん
(JA尾道総合病院循環器科部長)
■心不全を予防しよう
心臓にやさしい生活
講師 正木未来(尾道市立市民病院
慢性心不全看護認定看護師)
■今日から“減るSio”で健康食生活!
講師 村上直子
(健康推進課管理栄養士)
健康推進課
(☎0848-24-1962)

認知症予防は
からだづくりから

日 7月10日(月) 13:30~15:30
場 みつぎいきいきセンター
対 40~74歳までの市民
因 認知症予防の講義、運動実技
講師 沖田光昭
(公立みつぎ総合病院副院長)、
久保恵さん(健康運動指導士)
場 屋内用シューズ、飲み物
※運動のできる服装で。
定 15人
日 7月5日(水)
場 御調保健福祉センター
(☎0848-76-2235)

パーキンソン病教室

日 7月13日(木) 13:30~15:00
場 尾道市立市民病院
対 パーキンソン病患者とその家族等
■「パーキンソン病のリハビリテーション」
講師 宮地美穂
(尾道市立市民病院作業療法士)
小川真奈
(尾道市立市民病院言語聴覚士)
■「パーキンソン病に伴うジスキネジアとジストニア」
講師 山脇泰秀
(尾道市立市民病院内科)
場 広島県東部保健所保健課
(☎0848-25-4641)

尾道市版認知症ガイドブックができました

希望者にお渡ししています。ぜひご活用ください。
因 〇認知症の早期発見のためのチェックリスト
〇認知症の基礎知識
〇認知症の人への接し方
〇認知症ケアパス(症状の進行に応じて、どの時期にどのような支援が必要になるかをおおまかに示したもの)
〇利用できる制度や支援
〇認知症の相談ができる医療機関
〇相談窓口等の連絡先
配布場所
高齢者福祉課、各支所、御調保健福祉センター、地域包括支援センターなど
場 高齢者福祉課
(☎0848-38-9137)



尾道市 2017年(平成29年)3月発行
制作：尾道市立市民病院健康推進課
監修：尾道市立市民病院健康推進課

まめまめ通信④ 梅雨も “減るSio”で乗り切ろう

今年もまた梅雨の時期がやってきましたね。食欲もいまひとつで体調も崩しやすいこの季節にぴったりの“さっぱり減るSioレシピ”をご紹介します。
トマトに多く含まれるリコピンは夏バテ予防にも効果的。旬のトマトで梅雨を乗り切りましょう。

塩分量2.5gでとても減るSio!
10分で完成!
トマトとツナの“減るSio”冷製そうめん

【材料(2人分)】
そうめん 4束
●トマト 大1個
●玉ねぎ 1/2個
●ツナ缶 小1缶
●オリーブオイル 大さじ2
●麺つゆ(2倍濃縮)大さじ3
●にんにく 1かけ
大葉 6枚

【作り方】
①トマトは1cm角に切る。玉ねぎは薄切りにして水にさらす。にんにくはすりおろす。●の材料をすべてボウルに入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
②そうめんを茹で、流水で洗い、氷水で冷やして水気をしっかりきり、①のソースとあえる。
③器に盛り、細切りにした大葉をのせる。

場 健康推進課(☎0848-24-1962)



市民公開講座
大切ないのちについて考える



日 7月9日(日) 14:00~16:30
※12:00~HIV抗体検査。
場 しまなみ交流館
因 最新性感染症に関する講演、尾道東高校吹奏楽部の演奏
定 500人
講師 余田敬子さん
(東京女子医科大学東医療センター耳鼻咽喉科准教授)
場 尾道市医師会性感染症・エイズ対策プロジェクト委員会
(☎0848-25-3151)

医師会
だより #17



運動機能の衰えを感じたら
ロコモティブ症候群かもしれません

ロコモティブ症候群(通称;ロコモ)は、骨、関節、筋肉といった運動器の機能が衰えてきている状態を指します。「最近、つまづきやすくなってきた」「ちょっと膝が痛むことがあるな」と感じたときはありますか。「仕方ない、年だから」「生活に困らないから大丈夫」と思うでしょうか。

実は、つまづきやすくなったり、膝が痛くなったりする状況はロコモの始まりです。加齢とともに運動機能が低下していくのは、ある程度は自然なことです。しかしその流れに任せたまにすると、自力で立てない、歩けない、という生活が待っている恐れがあります。自分の年齢にあった「運動器の健康」を手に入れ、より長く自立した生活を送るための対策が必要です。普段から、体操、ウォーキングをしている方はそのままぜひ続けましょう。運動習慣のない方には、ロコモーショントレーニング(ロコトレ)の「開眼片足立ち」と「スクワット」をお勧めします。

なぜこの2つか。歩くことは、片足立ちを左右交互に繰り返す動作です。片足立ちはこのためのバ

ランスを鍛えるトレーニングです。またスクワットは、足腰の筋トレであり、これができることと立ったり座ったりすることができます。バランス低下、筋力低下ともに転倒の大きな原因です。片足立ちは、途中で足をついてもいいので1分間。左右1セットで1日3セット行いましょう。どこかにつかまっても大丈夫です。スクワットは、肩幅より少し広めに足を広げ、椅子に腰かけるようにお尻をゆっくり下ろします。膝は90度を超えないように、ゆっくり5~6回繰り返します。これを1日3セット行います。痛みが出るようなら、医療機関を受診してみてください。

いつまでも自分の足で歩き続けるために、日ごろからの運動習慣をつけ、歩行能力を高めておきましょう。

得本医院
吉田真里院長

■今回は広報おのみち10月号に掲載予定です。

住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで
第33回 尾道市御調地区保健福祉推進大会

日 7月8日(土) 13:00~16:00
場 公立みつぎ総合病院
■特別講演
「私たちの暮らしと地域包括ケアシステム
~これからの社会のかたちと高齢者の住まい~」
講師 高橋紘士さん
(一財)高齢者住宅財団理事長)
■記念アトラクション
子育てママによる音楽グループ「HEARS♪」
■シンポジウム(活動発表&パネルディスカッション)
テーマ 「つながる暮らしを求めて」
座長 沖田光昭(公立みつぎ総合病院副院長)
発表者
向井フクエさん(住民代表)
宗康司さん(株式会社尾道柿園代表取締役)
石橋佳純さん(御調高等学校3年生)
前田寛蔵さん(要約筆記サークル「キンモクセイ」)
場 御調保健福祉センター
(☎0848-76-2235)



高橋紘士さん



沖田光昭