

スポーツの秋!

運動教室のご案内

げんき塾 (運動の強さ: 適度に)

軽く汗をかきたい方、運動習慣を身につけたい方におすすめの教室

- 日時 10月16日(金) 午後1時30分~
- 集合 保健センター
- 内容 ノルディックウォーキング
- 持ち物 飲み物、帽子

リハクト (運動の強さ: やさしめ)

運動に自信のない方、歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめの教室

- 実施日 10月7日・14日・28日の水曜日 (各実施日とも、会場と開始時間は次のとおりです。)
- 会場 ・湯原コミュニティセンター 午前9時~ 午前10時~
・保健センター (場所変更の場合あり) 午後1時~ / 午後2時~
- その他 初めての方はご連絡ください。

参加者募集中

スポーツクラブに出かけてみよう! (運動の強さ: しっかり)

白石市にありますスポーツクラブを利用した運動教室を開催します。

- 場所 スポーツメイト白石蔵王
- 内容 ①ストレッチ ②ジムもしくはプールで運動 ③入浴・岩盤浴でリラクゼーション
- 開催日 (この中から希望する日を8回選んでいただきます。)

11月	10日(火)	17日(火)	24日(火)
12月	1日(火)	8日(火)	15日(火)
1月	12日(火)	19日(火)	26日(火)
2月	2日(火)	-	-

- 会費 全8回分で4,000円です。
- 持ち物 運動着、タオル、上靴、水着(プールに入る方)、飲み物
- お申込 10月20日(火)まで保健センターへご連絡ください。(先着20名)



10月17日~23日は「薬と健康の週間」です。

くすりを正しく使用することの大切さを知り、健康維持に役立ててもらうことを目的とした週間です。

くすりは、病気の治療や予防といった重要な役割がある一方、副作用が起ることもあります。副作用を防止するためには、正しい知識を持つことが大切です。

くすりを飲むときの注意点

1. 服用時間、用法、用量、保管方法を正しく守る
2. 飲んでいる薬の効果や副作用について正しく理解する
3. 分からないことは、医師、薬剤師などの専門家に相談する

複数の医療機関・薬局で薬を受け取っている場合

「おくすり手帳」を持つようにしましょう。薬の飲み合わせや、同じ種類の薬が重ねて出されていないかを確認することができ、薬を正しく安全に使用することができます。また、医療機関が変わった場合でも、薬の情報を医師や薬剤師等に伝えることができます。

使用している内服薬や外用薬等について不明な点がありましたら、かかりつけの医師や薬局薬剤師にご相談ください。

元気いっぱいはいポーズ!

9月の幼児健診を受診した子どもたちです。



こころの相談

専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。

- 実施日 10月9日(金)
- 申込み 事前に予約が必要です。

担当/小野

骨粗鬆症検診のお知らせ

- 実施日 10月20日(火)・21日(水)
- 対象者 20歳以上の女性
- 検診料 無料
- 方法 超音波法(足のかかとで測定)
- 持ち物 受診票
- その他 詳しい内容や時間につきましては、希望者へチラシを配布しますので、健康福祉課までご連絡ください。

相談員による巡回相談

地域で暮らす障がいのあるご本人やその家族などが、福祉サービス利用、就労に関しての悩み、対人関係など日頃感じている「困ったこと」を一緒に考え、解決に向けたお手伝いをします。

- 実施日 10月20日(火)
- 内容 相談及び料理教室
- 訪問者 白石陽光園 相談員
- 場所 保健センター
- その他 参加希望の方はご連絡ください。

担当/小野

第3回 男子厨房に入ろう会

ご飯を炊いたことのない方でも、気軽に学べる内容になっています。簡単にできる家庭料理を学習し、自分の食事は自分で作れる。よう一緒に挑戦していきましょう。

- 実施日 10月26日(月)
- 対象者 男性
- 場所 湯原コミュニティセンター
- 会費 100円
- 内容 健康講話・調理実習
- 申込み 初めてのの方は、10月21日(水)までお申込ください。

担当/太田

気になる目の症状ありませんか?

最近、こんな相談がありました。「目がかすんで、字が読めない。」「何か、小さな虫が飛んでいるみたいで、落ち着かない。」「目がかすみ、文字がぼやける。多くの場合が、休息や栄養が十分でなく、レンズ(水晶体)の厚みを調整する筋肉(毛様体)が上手に動かなくなる疲れ目から起きるものも多く、パソコンや本などの目が疲れる時間を少なくして、目を休息させることで改善されることもあります。」

「小さな黒点や黒いスジが視野に入ってきて、視線を変えても追いかけてくる。」「これを飛蚊症と言い、目の中にある液体(硝子体)の変化によるゆがみや曇りによるものです。その点やスジに数や形状の変化がない場合は、生理的なもので、ちょっと見にくくなりますが、気にしなくて良い症状でしょう。」

多くの場合、老化による状態の変化が原因となつていますが、同じ症状の出現でも、危険な場合があります。かすみ目は白内障、緑内障などの病気の症状として、飛蚊症の場合は網膜がはがれ(網膜剥離)失明する事もあります。

気になる症状が出たときには、迷わず眼科で検査を受けるようにしましょう。