

# けんこう広場

保健センター通信

TEL 37-2331

## 親子交流会「餅つき」

1月30日、餅つき会が保健センターで開催され、今年も元気に親子で餅をつくことができました。昔からよく食べられてきた「じゅうねん」や「こしあん」作りにも挑戦し、熱心に勉強するお母さんの姿がありました。



## 五つの曲がり角

日本人の平均寿命が男性79歳、女性86歳という長い人生の中で、大きな5つの曲がり角があるようです。

1番目は「お肌の曲がり角」で、25歳頃から鏡と化粧品の宣伝が気になりはじめます。

2番目は「ホルモンの曲がり角」で、45歳頃になると、俗に言われる更年期に突入し、ちょっとした体調不良が気になりだす時期でもあります。

3番目は「骨の曲がり角」で、55歳頃から(特に女性は)骨粗鬆症になりやすくなり、カルシウムを摂るように心がけましょう。

4番目は「記憶の曲がり角」で、65歳を過ぎて物忘れが気になりだしたら、頭の体操を行い、物忘れがすすまないようにしたいものです。

5番目は「寿命の曲がり角」で、75歳頃になると自分の寿命が気になり、身体を大切に生活する人が増えてくるようです。

さてみなさんは今どの曲がり角の時期にきているのでしょうか？



どの時期であっても、住み慣れた我が家で安心して生活していけるように、私たちはこれからも支援していきたいと思っています。

介護支援専門員 菊地

## 冬でもウォーキング！

毎年この時期になると、体重の増加を訴える方がちらほらと出てきます。「雪が降ると家にこもることが多くなる」「お茶のみをする機会が増える」など理由はさまざまですが、共通しているのは、『運動量の低下』が原因になっている様です。

保健センターでは、平成20年度から、ウォーキングを中心とした運動普及に力を入れ、月に1度、げんき塾を開催しています。雪が降っても、元気に参加してくれる方も増えていますが、どうしても雪が降り出すと参加者が減っていくのが悩みの種です。確かに雪道は歩きにくく、雪で狭くなりますし、ウォーキングには向かないかもしれません。

ウォーキングはできなくても、冬の生活における「屋根の雪下ろしは早足(100m/分)と同じ運動量」、「スコップでの雪かきは軽いジョギングと同じ運動量」だと言われています。ほかにも、「普通に歩く」と同じ運動量は、「家の中でモップや掃除機をかける」ことや、意外なところでは、「ロックンロールをギターで弾くこと(立位)」でも運動になります。意識して動くことすべてが運動です。

最近、ノルディックウォーキングのポールを1本だけ持って外出している方を見かけるようになりました。雪道では、ゴムキャップを外し、2本持って歩くと運動にもなりますし、歩行の安定感も増します。ポールのレンタルもできますので気軽にご相談ください。

保健師 小野



●「お晩かた相談」  
●月日 / 3月26日(金)  
●時間 / 夜7時～8時  
●場所 / 保健センター  
●内容 / 健康相談・介護相談・このころの相談など  
●申込み / 不要

●「げんき塾」(運動教室)  
●月日 / 3月19日(金)  
●時間 / 午後1時30分～2時  
●場所 / 保健センター  
●内容 / ストレッチと軽運動  
●申込み / 不要

## 健康一ロメテ

### 公立刈田総合病院検査部の紹介

公立刈田総合病院 検査部 病理専門医 山口正明 先生



皆様が体の不調などを覚え病院にいらした際、病院の診断や治療方針を決めるために検査をお受けになると思います。さまざまな検査は検査部で行っております。血液・尿検査、心肺機能検査や超音波検査、あるいは細菌の培養固定などは検査部臨床検査科の担当です。正確な検査値やデータは適正な診断と治療に欠かせないものです。その他検査には病理検査があります。これは採取した細胞や臓器組織の一部、手術で取り除かれたがんなど病気の部分を主に顕微鏡で調べ、病気の性質や拡がりなどを調べるものです。また、ご遺族のご承諾のもとに行う「病理解剖」では病気の進行程度、生前の診断や

治療の適切性の評価と亡くなった原因の究明などを行います。これらは検査部病理科の担当で、病理診断していただくのが病理専門医です。検査部ではご希望があれば主治医担当医立会いのもと病理専門医が患者様本人やご家族に「病理診断」を直接ご説明しています。ご自身や身内の方の病気の情報を正確に把握することは治療方針決定、その後の経過と追加治療などへの理解に役立つものと考えています。当院検査部ではスタッフ一同、良質で納得のいく医療の提供に貢献すべく日々業務に励んでおります。

## こちら診療所

所長 長島 高宏

2月上旬の時点では、新型インフルエンザが大流行のピークはこえた印象です。しかし新型インフルエンザは2、3年間流行を繰り返します。まだ新型インフルエンザに感染しておらず予防接種も受けていない方は、

必ず予防接種を受けて下さい。今年の秋・冬にも町内での大流行が再びおこる可能性があります。流行させないためには住民の皆様のご協力と強い心がけが必要です。よろしくお願ひします。  
(整形外科外来のお知らせ)  
今月は、3月12日(金)と3月26日(金)です。

## 思いやりのある良質で信頼される医療を目指して

～公立刈田総合病院紹介～ ☎ 25-2145

### 病院敷地内全面禁煙にご協力ください(その2)

公立刈田総合病院長 高林 俊文

#### ●禁煙に当たってのQ&A

Q たばこが吸いたくてたまりません。また、禁煙してからイライラして落ち着きません。

A ニコチンガムをかんだり、シュガーレスガムをかんだり、たばこに代わる物を口にして、数分間を乗り切りましょう。イライラする時は、深呼吸をしたり、歯を磨いたり、体を動かしたりすることもお勧めです。

Q いつまで禁煙が続けられるか心配です。

A もう二度とたばこを吸わないと考えるとプレッシャーになります。気楽な気持ちで1日ずつ禁煙を継続していきましょう。また、今日まで禁煙を続けてきたことに自信を持ち、自分を信じて禁煙を続けましょう。

Q 体重が増えるのが心配です。

A 禁煙をすると食欲が増したり、胃腸の調子が良く

なったり、味覚が改善されたりして、つい食べ過ぎてしまいます。また、離脱症状として、禁煙後に食欲亢進が起こるほか、たばこを吸いたくなった時に甘い物を口にする 것도体重が増える原因です。禁煙すると平均で2～3kg程度体重が増えます。禁煙を続ける自信が出たら、食事と運動で徐々に体重を減らしていきましょう。

#### ●喫煙者が実感した禁煙の効果

- ・呼吸が楽になった
- ・肩凝りがなくなった
- ・目覚めがさわやかになった
- ・食べ物の味が良くなり、食欲が出てきた
- ・肌の調子が良くなった
- ・息切れしなくなった

#### ●病院敷地内(駐車場を含む)全面禁煙について

4月1日から病院敷地内全面禁煙となります。皆さまのご理解とご協力をお願いします。