

8月 保健センター事業

事業名	内容	実施日	場所	お申込
1 母子手帳 交付	母子手帳の交付や、妊婦健診費用を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方についてお話しします。	随時	保健センター	必要
2 相談支援 専門員 による 巡回相談	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、就労に関する悩み、対人関係など、日頃の「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。	8月8日(火) 相談担当：白石陽光園 相談員	保健センター	必要
3 障がい者 の地域活動	障がいをお持ちの方と、障がい者支援に関心のある方を対象に、交流の場所づくりを進めています。	月から金曜日 (祝日除く) 午前10時～午後3時	保健センター	不要
4 運動 教室	リハフト ●運動の強さ「やさしめ」 テレビゲームを使った室内運動。歩く力・ふんばる力をつけたい方におすすめです。	8月はお休みです。		はじめての方はご連絡ください。
	よイトレ ●運動の強さ「適度に」 室内で、ストレッチや軽運動を行います。上靴・飲み物をご準備ください。	8月21日(月) 午後1時30分～ 午後3時30分	活性化センター	
	げんき塾 ●運動の強さ「しっかり」 室内で、健康運動指導士による有酸素運動や筋トレを行います。各自飲み物、上靴をご準備ください。	8月28日(月) 午後1時30分～ 午後3時30分	活性化センター	
5 健康 相談	お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に保健師、栄養士が対応いたします。	随時	保健センター	必要

「七ヶ宿町24時間電話健康相談」

●専用ダイヤル

0120-56-2577

七ヶ宿町の町民の方がご利用いただけます。

～保健師や看護師につながるまで数十秒かかります。切らずにお待ちください～

健康についてあらゆるご相談に看護師・保健師などがお応えします。ご相談の際にはお名前・ご住所をお伺いします。

認知症は早めの気づき大切です

高齢者のみなさんがより活動的になるこの季節に、「あれだけ楽しみにしていた畑仕事に手が付かない」「去年と今年とでは様子が全然違う」という変化について相談を受けることがあります。

【質問】 認知症とよく似た症状を起こす病気があるそうですが、どんな病気ですか？

【回答】 意識障害とうつ状態があります。意識障害は、脳卒中、感染症、心不全、糖尿病、脱水症状、心身のストレスなどが原因で起こります。ぼんやりしていることが多くなり、もの忘れがひどくなったり、判断力が低下したりします。

認知症との違いは、このような症状が急に起こり、1日のうちに良くなったり、悪くなったりする波があることです。なお、うつ状態によって起こる認知症状は、「仮性認知症」と呼ばれ、認知症とは区別しています。自分を責めたり、不眠、肩凝り、食欲不振などの身体的な症状を訴えるようであれば、仮性認知症も考えられます。意識障害やうつ状態は治療により回復しやすいので、早めに専門医の診察を受けましょう。

ご自身の気づき、家族やご近所のみなさんの気づきが認知症の早期発見につながります。いつもと違うな、おかしいな？と感じたときは、ぜひご相談下さい。

●相談窓口 七ヶ宿町保健センター ☎37-2331 (担当：太田)

「夏バテ」予防！普段より栄養のバランスを意識しましょう

暑い日が続く、「全身が何となくだるい」「疲れが取れない」「暑くて眠れない日が続いている」「食欲が出ない」といったような症状が出やすい季節です。普段の食事は、そうめんなど、冷たくさっぱりとした炭水化物だけのメニューになりやすく、栄養不足に陥りがちです。不足しやすいタンパク質をはじめ、汗をたくさんかくと失われるビタミンやミネラルは意識的に食べ、バランスの良い食事を心がけましょう。

量より質を意識して	野菜や海藻でバランスを整えて
少なめでも1日3食の食事は、ご飯やパンといった主食だけでなく、肉や魚、大豆などのたんぱく質を摂りましょう。食事づくりがおっくうなときは、冷やっこ、サバの缶詰、ゆで卵を食卓にいかがでしょうか。	そうめんのときでも、しそやキュウリなどの野菜と一緒に食べましょう。特に夏野菜はおすすめで、ビタミンCが豊富であり、体を冷やしたり、ストレスに対する抵抗力を高めたりする効果があります。
食欲増進の助けに	十分な水分を補給
しょうがやにんにくなどの香味野菜や、カレー粉などの香辛料を使うと効果的です。酢やレモン、梅干しなどに含まれるクエン酸にも疲労回復効果があるのでおすすめです。	飲むタイミングとしては、「起床時・食事中・外出の前後・入浴前後・就寝前」とこまめな補給が大切です。なお、ジュースは糖分をたくさん含んでいるため、夏バテを引き起こす原因となりえます。飲み過ぎには注意しましょう。