

7月28日は世界・日本肝炎デー

7月28日を含む一週を「肝臓週間」と定め、ウイルス性肝炎のまん延防止と肝炎に関する正しい知識の普及啓発に取り組んでいます。

● 検診で早期発見

肝炎は肝臓の細胞に炎症が起こり肝細胞が壊れていく病気。多くが肝炎ウイルスによるものです。自覚症状が出にくいので、感染後に放置すると慢性化し、肝硬変や肝がんへ進行する恐れがあります。本市では40歳の人と、41歳以上で市の肝炎ウイルス検診を受けたことのない人を対象に、肝炎ウイルス検診を無料で実施。受診シールがある人は積極的に受けましょう。

☎ 健康増進課
TEL 027-220-5784



本市公式LINEでさまざまな情報を配信中

リニューアルに伴い、欲しい情報を受信できるセグメント配信を開始したほか、トーク画面下部(キーボードエリア)にあるメニューパネルが増えました。休日当番医や夜間休日診療所、市内AED設置施設状況のほか、シニア向けメニューもあります。

二次元コードから友だち登録をお願いします。

☎ 広報ブランド戦略課
TEL 027-898-6642



禁煙チャレンジ塾

たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。禁煙チャレンジ塾では、自分や周囲の人のために禁煙を考えている人を保健師が3カ月間サポート。尿検査でニコチン代謝物の測定もできます。

☎ 7月14日(火)・15日(水)・8月27日(木)・28日(金)

☎ 保健センター

☎ 市内在住・在勤で1カ月以内に禁煙したいと考えている人

☎ 各開催日の1週間前までに健康増進課

☎ TEL 027-220-5784へ



介護予防のための

ピンシャン! 元気体操

Vol.2 座って行う筋力強化

☎ 長寿包括ケア課

☎ TEL 027-898-6133



「ピンシャン!元気体操」は立ち上がる、手をのばす、歩くなど、普段の生活の中で動作を安全に楽に動けることを目的とした本市オリジナルの体操(ストレッチ・筋力強化・有酸素運動など全6種目)。椅子さえあればいつでもどこでもできます。このコーナーでは6回シリーズで紹介します。



本市公式LINEから自宅で手軽にフレイルチェックができます!

シニア向けメニューから誰でもフレイルチェックが可能。65歳以上の方は、登録するとフレイルチェックの結果の履歴やお薦めの体操、食事レシピが見られます。先着でエコバッグをプレゼント中。登録には長寿包括ケア課が発行するIDが必要です。希望する人は同課へ連絡してください。

LINEの友だち登録については、上の記事をご覧ください。

Q. どうして筋トレをする必要があるの?

A. 加齢や活動量の低下、栄養状態の偏りなどが原因で筋力低下が進みやすくなります。筋力が低下すると、歩く速度が遅くなったり、転びやすさを引き起こしたりします。また、閉じこもりや認知機能低下、低栄養など、心身機能の低下(フレイル)を加速させることもあるため、日頃から筋力低下を防ぐための運動や食生活を取り入れることが大切です。

● 筋力強化の目的・効果

体を支える力をつけ、転倒などを予防します。骨にかかる負担を減らし、関節の痛みを予防します。

● 筋力強化のポイント

どこの筋肉に力が入っているかを意識すると効果的です。息を止めずに重力に逆らいながら、ゆっくり滑らかに動かしましょう。

腕の上げ下げ ①耳の横で軽くこぶしを握り、真つすぐ頭上まで上げ、上で両手のこぶしを軽く合わせる(4拍)。※腕が前に出ないように注意
②元の位置に下ろす(4拍)。



膝の曲げ伸ばし ①膝を伸ばして足首を起こす(4拍)。
②ゆっくり下の位置に下ろす(4拍)。



市民健康講座・脳健康づくり

市民健康講座「高血圧を予防して脳の健康づくり～脳の病気と認知症を防ぐ生活習慣」を開催。こまがた脳神経内科・内科クリニックの医師・牧岡幸樹さんを講師に、専門医から見た高血圧が脳に及ぼす影響や、食事・運動・減塩など日常生活で無理なく続けられる予防のポイントを学びます。

☎ 7月30日(木)13時30分～15時

☎ まえばし医療センター2階共用会議室

☎ 市内在住・在勤・在学の人、先着50人

☎ 7月23日(木)までに健康増進課

☎ TEL 027-220-5708へ



まえばしおれんじカフェ

認知症の人やその家族、地域住民、専門職など、誰でも気軽に参加できる通いの場です。個別相談や家族同士の歓談、簡単なものづくりをします。認知症の人同士が語り合う、本人ミーティング「まえば

し話楽する会」も同時開催します。

☎ 7月15日(水)13時30分～14時30分

☎ K'BIXまえばし福祉会館

☎ 市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人、先着20人

☎ 7月14日(火)までに長寿包括ケア課

☎ TEL 027-898-6133へ



ボランティアビギナーズスクール

介護予防活動の心構えや楽しみ方を学ぶほか、車いす体験などの実技演習をします。本市のボランティア活動や福祉活動、介護予防活動ポイント制度の説明、ポイント登録手続きも実施。ポイントの登録は40歳以上の市民が対象です。

☎ 7月18日(土)10時～11時30分

☎ K'BIXまえばし福祉会館

☎ 市内在住・在勤の人、先着10人

☎ ボランティアセンター

☎ TEL 027-232-3848へ

☎ 長寿包括ケア課

☎ TEL 027-898-6133



ふらっと立ち寄れる ^{いばしよ} ibasho

認知症伴走型支援相談所 ibasho で認知症カフェや相談所を開設。ささいなことでも気軽に相談してください。個室での相談や電話相談もできます。

☎ 〈認知症カフェ〉7月10日(金)13時30分～14時30分〈相談所(電話相談を含む)〉毎週月水金曜、10時～15時

☎ パークサイドカフェ(朝日町三丁目)

☎ 市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人など

☎ 〈認知症カフェ〉は7月8日(木)までに三和会(月水金曜10時～15時)

☎ TEL 080-2721-3240へ



健康テレホンサービス

☎ TEL 027-234-4970

二次元コードから健康相談と過去の健康情報の検索ができます。

☎ 曜日・内容 = 〈月曜〉持病の薬と歯科治療〈火曜〉女性における骨量の変化〈水曜〉60歳で24本以上の自分の歯がありますか〈木曜〉糖尿病とうまくつきあう人生〈金曜〉妊娠中の体重の増加〈土日曜〉認知症の人の食べる機能の障害

☎ 直接相談タイム(歯科) = 歯科医師に直接相談。7月9日(木)19時30分～20時30分



健康手帳

食中毒に気を付けましょう

食中毒は、細菌やウイルスに汚染された食品を口にすることで起こります。主な症状は腹痛、下痢、嘔吐、発熱などが中心です。特に高温多湿の季節は、原因となる微生物が増えやすいため、かかりやすい時季ですが、適切な衛生管理で予防が可能です。具体的には、①食事や調理の前、トイレの後にはせっけんで十分に手を洗いましょう。②食品は適切に保存し、長時間室温で放置しないでください。③肉や

魚は中心まで十分に加熱しましょう。

食中毒にかかってしまった場合、特に下痢は体内の原因物質を外に出す働きもあるため、原則として下痢止めは使用せず、水分を十分に補いながら安静に過ごしましょう。数日程度で回復することが多いですが、血便などの激しい症状を伴う場合は、消化器内科など専門の医療機関へ相談してください。

前橋市医師会 飯塚 賢一