



健康

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「まえばし話楽笑る会」も同時開催します。

時 9月16日(水)13時30分～14時30分

場 K'BIX まえばし福祉会館

対 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25人

申 9月15日(火)までに長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133へ



ふらっと立ち寄れる **いばしょ**

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。

時 〈認知症カフェ〉9月11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

場 パークサイドカフェ(朝日町三丁目)

対 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

申 〈認知症カフェ〉は9月9日(水)までに三和会(月水金曜10時～15時)

TEL 080-2721-3240へ



ジェネリック医薬品利用して

ジェネリック医薬品とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に発売される、新薬と同等の効果・効能を持つ医薬品のこと。新薬と比べ開発費用が大幅に削減されるため、一般的に安く提供されています。ジェネリック医薬品の利用は患者の自己負担の軽減だけでな

く医療費の抑制にもつながります。国の厳格な審査を受け、品質と安全性が認められているため、こどもも安心して使用できます。現在、本市の国民健康保険加入者が利用する切り替え可能な医薬品のうち、約91%はジェネリック医薬品に切り替わっています。

場 国民健康保険課

TEL 027-898-6273

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〉電動歯ブラシ〈火曜〉チョコレートのお胞〈水曜〉最近のニキビ治療〈木曜〉人生会議(アドバンスケアプランニング)〈金曜〉放射線とは何ですか?〈土日曜〉歯科におけるキュア(cure)とケア(care)

直接相談タイム(歯科)

= 歯科医師に直接相談。

9月10日(木)19時30分～20時30分



介護予防のための

ピンシャン! 元気体操

Vol.3 立って行う筋力強化

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でき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。



● 痛みがある時の運動の進め方

★少ない種目・回数から運動を試し痛みや違和感が出ないか確認する

↓ 痛み無くできた

↓ 痛みが出た

↑ 再確認

その方法で運動を続ける

痛みが出た種目は中止。他の種目や別法を試してみる。

新しい種目を取り入れたり負荷を増やしたりする場合は★から始めましょう!

Q. 痛みがある時に運動してもいいの?

A. 痛みがある場合は必ず医療機関を受診し、痛みの原因を確認しましょう。長引く痛み(慢性痛)の原因の1つに血流の悪化があります。痛みによる活動量の低下や過度に運動を控えてしまうことが一因です。適度な運動で血流を改善することで痛みの軽減・予防が期待できます。また、ひざや腰などの関節の痛みは、筋肉を鍛えることで骨への負担を軽減できます。次の注意点を確認して運動を取り入れてみましょう。

● 痛みがある時に注意すること

- ① 医療機関を受診し、運動量や運動時の注意点を確認する
- ② 痛みが強くなる運動(動作)はしない
- ③ 痛めた直後や触ると熱い時、腫れがある時は運動を中止する
- ④ 運動後や翌日に痛みが悪化した場合は運動量や種目を見直す

スクワット



つま先を正面に向けて、腰を落とす。ひざが前に出すぎないように。

足の運動

① 後ろ上げ

ひざを伸ばして後ろに上げる。体は前に倒さない。



② 横上げ

つま先を正面に向けて横に上げる。体は横に倒さない。



結核・呼吸器感染症予防週間

9月24日(木)から30日(水)は結核・呼吸器感染症予防週間。結核は結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気です。現在も国内では毎年約1万人が新たに発症。本市では肺結核患者の半数を65歳以上の人で占め、母国で感染した外国人が来日後に発病するケースも増えています。

● 早めの受診と検診で早期発見

たんの絡む咳や微熱、体のだるさが2週間以上続く場合は、早めに医療機関を受診してください。早期発見により重症化を防げるだけでなく、周囲の人への感染拡大を防げます。早期発見のため、年に一度は健康診断を受けましょう。65歳以上の方は、結核健診の受診義務があり、本市の胸部X線検査を無料で受けられます。乳幼児は結核に感染すると重症化しやすいため、BCG接種を受けることも重要です。

● 呼吸器感染症の予防対策

呼吸器感染症は、新型コロナウイルス感染症や季節性インフルエンザ、RSウイルス感染症など多岐にわたります。多くは、患者の咳やくしゃみなどの飛沫に含まれる病原体を吸い込んだり、病原体が付着した手で口や鼻を触れたりすることで感染します。換気や手洗い、手指消毒、咳エチケットが大切です。また、健康的な生活が免疫力を高めるため、適度な運動や十分な睡眠、バランスの良い食事を意識してください。

場 保健予防課

TEL 027-212-8342



集団検診は予約制

下表のとおり、集団検診を実施。全ての検診で事前の申し込みが必要です(先着順・定員あり)。検診の種類や申込期間など詳しくは、受診シールに同封のチラシをご覧ください。

対 今年度検診対象者(40歳以上。子宮頸がんは20歳以上。受診シールが届いた人)で未受診の人

対 受診シール、各検診費用、マイナ保険証など

場 健康増進課

TEL 027-220-5784



がんセット検診 (がん検診と健康診査をセットで受診)		
日程		会場
10月	9日(金)	宮城公民館(胃がん検診がない会場)
レディースがん検診(子宮頸がん・乳がん検診)		
日程		会場
10月	4日(日)	県健康づくり財団(堀之下町)
	7日(水)	大胡公民館
	17日(土)	保健センター
	21日(水)	隣保館
	29日(木)夜間	県健康づくり財団(堀之下町)

健康手帳

世代別における口腔ケア

口腔ケアで大切な事は世代によって異なります。歯が生える、生え変わる幼児・学童期、歯周病のリスクが高まる成人期、口腔機能低下が進む高齢期、それぞれの特徴に合わせたケアが必要です。

● 幼児・学童期

乳歯や生え始めの永久歯は非常に弱く、歯並びも凹凸していて虫歯になりやすいため、本人の歯磨きに加え保護者の仕上げ磨き、フッ素の活用や深い溝を埋める処置が有効です。

● 成人期

さまざまなストレスや生活習慣の変化により、口腔

内環境が悪化し歯周病のリスクが急増する時期です。歯を失う最大の原因である歯周病を防ぐには、日々の適切な歯磨きと歯科医院での定期的なメンテナンスを行ってください。

● 高齢期

加齢などで唾液の減少により口腔内が乾燥しやすくなります。それによって細菌が増え虫歯や口臭、さらには誤嚥性肺炎のリスクが高まります。残存した歯のケアだけではなく、口の体操やマッサージで唾液を出すことも有効です。

前橋市歯科医師会 柳澤 勲

休日当番医

接骨院・整骨院の休日当番			
9月13日(日)	はら接骨院(小相木町)TEL 027-251-1150	9月23日(水)	前川接骨院(元総社町一丁目)TEL 027-251-5540
9月20日(日)	接骨院がく前橋駒形院(駒形町)TEL 027-212-8961	9月27日(日)	あさひな接骨院(関根町三丁目)TEL 027-260-1234
9月21日(月)	いこい接骨院(上新田町)TEL 090-8341-1689	10月4日(日)	吉沢接骨院(大渡町一丁目)TEL 027-254-2113
9月22日(火)	花みずき整骨院(総社町総社)TEL 027-252-8023		