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(わらえ)る会」も同時開催します。

時 11月18日 ㈬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 11月17日㈫までに長寿包括ケア課
TEL **027-898-6133**へ

ふらっと立ち寄れるibasho(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。悩みは抱え込まず、認知症ケアのプロに相談してください。個室や電話での相談もできます。

時 〈認知症カフェ〉11月13日㈮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11月11日㈫までに三和会（月水金曜10時～15時）
TEL **080-2721-3240**へ

12月１日は世界エイズデー

世界エイズデーに合わせ、保健所でHIV特例検査を実施。検査日程など詳しくは二次元コードのホームページをご覧ください。また、11月25日㈫から世界エイズデーまでの１週間は、性の健康週間。期間中、市立図書館でエイズメッセージ作品や関連図書を展示するほか、エイズのレッドリボン運動にちなみ、臨江閣を赤色にライトアップします。HIVなどの性感染症は日頃からの予防行動が重要です。正しい知識を身につけてください。

問 保健予防課
TEL **027-212-8342**

介護予防のための ピンシャン！元気体操

Vol.4　足踏み運動
問 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おこなえ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。

足踏み運動はウォーキング、自転車などと同じ有酸素運動です。今回は効果的な歩き方のポイントを紹介します。

ポイント①歩数

1日8,000歩が推奨されています。ただし、急に歩数を増やすのではなく、痛みや疲労が残らないか確認しながら、少しずつ歩数を増やしていきましょう。まずは現在の歩数を確認し、プラス10%ずつ増やす方法がお薦めです。
【例】3,000歩+300歩

ポイント②歩く速さ

歩数だけでなく歩く質も重要です。軽く汗をかき、少し息が弾む程度の「ややきつい」と感じる早歩きを1日8～20分取り入れましょう。早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す「インターバル速歩」がお薦め。

ポイント③歩き方（姿勢）

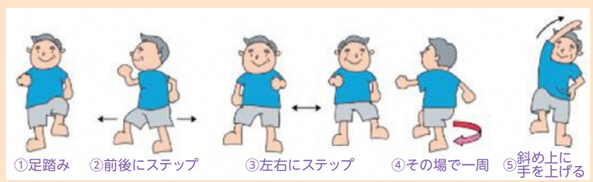
〈肩甲骨〉 肘を後ろに引くように、腕を大きく振る
〈目　線〉 顎を引いて、背筋を伸ばし、少し先を見る
〈かかと〉 かかとから着地して、指先で地面を蹴る

★プラスワンポイント！

足指のマッサージや足指を握ったり、開いたりする運動を組み合わせることで痛みや転倒の予防効果が高まります。また、靴紐を毎回結び直すことも大切です。

● ピンシャン！元気体操　足踏み運動
（持久力・バランス能力を高めます）

足踏み運動には前後左右へのステップが含まれます。ステップを踏むことでバランス機能を高め、転倒予防につながります。無理のない範囲で大きくステップを踏む練習をしてみましょう。



冬の感染症に気を付けて

冬はインフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症が流行しやすい季節。空気が乾燥すると、喉や鼻粘膜のウイルスを防ぐ力が低下します。また、咳やくしゃみがより遠くまで飛ぶため、周囲への感染リスクも高まります。外出後や食事前には丁寧にせっけんで手を洗い、咳やくしゃみの症状があるときはマスクをしましょう。さらに、バランスの取れた食事と十分な睡眠を心掛け、体調不良を感じたら、早めに医療機関を受診してください。

問 保健予防課
TEL **027-212-8342**

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。

時 11月18日 ㈬・19日 ㈭・12月14日㈰・15日㈪のうち１時間程度
場 保健センター
対 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
申 各開催日の１週間前までに健康増進課
TEL **027-220-5784**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実施。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や登録手続きも実施します。ポイントの登録は40歳以上の市民が対象です。

時 11月21日㈯10時～11時30分
場 K'BIXまえばし福祉会館
対 市内在住・在勤の人、先着10人
申 ボランティアセンター
TEL **027-232-3848**へ
問 長寿包括ケア課
TEL **027-898-6133**

市民健康講座「お口の健康」

リップル歯科医院・塩澤彰久さんを講師に、歯を失った後の治療法の選び方を学びます。ブリッジや入れ歯、インプラントの特徴や選択時のポイントを知り、長く付き合うことになる治療法について理解を深めます。

時 11月26日㈬13時30分
場 まえばし医療センター
対 一般、先着50人
申 11月19日㈬までに二次元コードの申し込みフォームで
問 健康増進課
TEL **027-220-5708**

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
持 受診シール、各検診費用
問 健康増進課
TEL **027-220-5784**

レディースがん検診（子宮頸がん・乳がん検診）

日程		会場
12月	5日㈯	県健康づくり財団（堀之下町）
	12日㈯	
	19日㈯	保健センター
来年1月	7日㈬	南橘市民サービスセンター
	8日㈭	総社市民サービスセンター
	13日㈫	東市民サービスセンター
	14日㈬	JA前橋市本所（富田町）

健康テレホンサービス

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〉オーラルフレイルチェック：OF - 5について〈火曜〉不妊症〈水曜〉胸の痛み〈木曜〉舌痛症について〈金曜〉せきのかぜ〈土日曜〉アトピー性皮膚炎の治療の進歩

直接相談タイム（歯科）＝歯科医師に直接相談。11月12日㈬19時30分～20時30分
TEL **027-234-4970**

健康手帳

GLP-1受容体作動薬について

いわゆる「痩せ薬」として話題のGLP-1受容体作動薬は、糖尿病治療用に開発された医薬品です。脳の満腹中枢に作用して満腹感を感じさせ、食欲を抑える効果があります。こうした作用により過剰なカロリー摂取が抑えられ、体重の減少へつながります。１年で10%程度の体重減少を認める報告もあります。

しかし一方で、吐き気や下痢、腹痛のほか、急性膵(すい)炎や重篤な副作用による死亡例も報告されています。SNSなどでの個人的な購入や使用は大変危険です。自分の健康を守るためにも、安易な購入や乱用はやめましょう。

前橋市医師会　若松 翔