

秋田市では、「老人の日(9月15日)」がある9月を
「老人保健福祉月間」と定めています



平成30年度「老人保健福祉月間」第一席標語

助け合い 笑顔のリレー みんなでつなげ

8月30日、今年度の老人保健福祉月間の標語に入選したみなさんを表彰しました(上写真)。なお、みなさんのお名前は、広報あきた9月7日号に掲載しています。長寿福祉課☎(888)5666



第一席標語の中山ひなさん
(御所野小学校6年)

夏休みにおばあちゃんの家に行ったとき、楽をさせたいと思ひ、料理の手伝いなどをしました。おばあちゃんは笑顔で、「ありがとう」と言ってくれ、私もうれしくなりました。子どもも大人も助け合い、みんなが笑顔になれるように、と作った標語です。

入場無料/定員200人

在宅医療・介護に関する市民講演会

【日時】10月10日(水)14:00~15:30

【会場】アルヴェ2階多目的ホール

「元気なうちから知っておきたい在宅医療と介護について~自分らしく暮らしたい!を支えます~」と題し、医師とケアマネジャーが、在宅医療や介護サービスなどについて話します。



申し込み 秋田市在宅医療・介護連携
センター☎(827)3636

入場無料/先着80人

エイジフレンドリーシティカレッジ

【日時】11月2日(金)19:00~20:30

【会場】中央市民サービスセンター

洋室4(市役所3階)



「BABAlab」代表の桑原 静さん(左の写真)が、「100歳になっても私らしく地域で輝く」と題して講演します。自分が生活する「地域」をどのように捉え、何ができるのか。地域で人が集まり、活躍できる場づくりを実践している事例を交え、地域社会とのつながりを持ち、生きがいを見いだせる「場づくり」の魅力について話します。

申し込み

電話またはEメールで、代表者氏名、電話番号、申込人数、託児の有無を長寿福祉課へお知らせください。☎(888)5666
Eメール ro-wflg@city.akita.akita.jp



秋田テルサ 草野 仁 講演会

演題 いつもチャレンジ精神で
~秋田に元気を届けます~

入場無料

日時▶11月18日(日)13:00~15:00

定員230組

会場▶秋田テルサ☎(826)1800

手話通訳あり

小学生以上のかたが対象です。

申し込みは2人1組で

はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、同行者の氏名・年齢を書いて、10月23日(火)(必着)まで、〒010-1413 御所野地蔵田三丁目1-1 秋田テルサ「草野 仁講演会」係

入場無料



金融経済講演会

世の中うまい話はない!
消費者問題あれこれ

日時▶10月27日(土)13:30~15:00

会場▶文化会館小ホール

テレビ番組でもおなじみの、菊地幸夫弁護士(上の写真)を講師にお迎えします。先着400人。手話通訳あり。

申し込み

9月25日(火)9:00から秋田県金融広報委員会事務局(日本銀行秋田支店内)
☎(824)7814(平日)・FAX(888)1070

*FAXの場合、氏名、住所、連絡先をお知らせください。

あなたの健康づくりをサポートする、ミニ情報をお届け！



とくていけんしん
特定健診 プラスのほなし
特定健診課 ☎(888)5636



日常生活に“+10(プラス・テン)”

「食欲の秋」、ついつい食べ過ぎていませんか？ 食べ過ぎによる体重増加は内臓脂肪を増やし、「高血圧」「脂質異常」「糖尿病」などになるリスクを高めてしまいます。

日常生活にまずは“+10”。つまり、今より10分多く毎日体を多く動かすことで、あなたの体はグンと変わります。今年は“+10の秋”で、決してメタボと呼ばれないかっこいいあなたをめざしましょう！

【意外と大きい“+10”の効果】

- ▶内臓脂肪が減少し、高血圧、脂質異常、高血糖が改善されます！
- ▶脳内伝達物質の働きがよくなり、リラックスや快眠につながります！
- ▶がんや認知症の発症リスクを減らします！
- ▶1年間継続すると1.5～2kgの減量効果も！

【こんな工夫で“+10”！】



◆働き盛り20代A男さんの例

- ▶通勤で…バスの停留所1つ分を歩く、大股や早足で歩く、いつもと違うコースを歩いて遠回りをする

- ▶職場で…エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う、遠くのトイレを利用する、休憩時間にストレッチをする

◆子育てや仕事に大忙しの30代B子さんの例

- ▶子どもと一緒に散歩、家事をしながらエクササイズをする
- ▶週1回の買い物を週3回にして新鮮なものを買う
- ▶寝る前のストレッチで一日の疲れを解消する



◆体重が増え出した中年C男さんの例

- ▶一日の中でどこかに早歩き10分を取り入れる
- ▶近場の買い物や用事は歩くようにする
- ▶テレビを見ながら筋トレやストレッチをする
- ▶早朝、夜間、休日などに、夫婦や仲間でウォーキングをする

おしえてドクター！



Q 最近、息苦しかったり、疲れやすかったり…動悸も気になります

A 心不全の症状かもしれません。早急に受診することをおすすめします

今回のお話は▶ 市立秋田総合病院
循環器内科 中川 正康 医師

■心不全は心臓のポンプ機能が低下した状態

心不全は、さまざまな心臓の病気や心臓以外の病気(貧血や腎臓・肺・甲状腺などの病気)が原因で、全身に血液を送るといふ心臓のポンプ機能が低下した状態です。



心不全の原因となるおもな病気は次の4つがあげられます。

- ①心筋梗塞…心筋(心臓の筋肉)に血液を送る冠動脈が動脈硬化のために閉塞し、血液が届かなくなった心筋細胞が死んでしまう病気です
- ②心臓弁膜症…心臓は左右の心房と心室からなりますが、心房と心室、心室と大血管(大動脈と肺動脈)の間にある弁膜と呼ばれる扉が、正常に開いたり閉じたりできなくなった状態です
- ③心筋の病気…高血圧やアルコール、薬剤などにより心筋が障害される病気や、原因がはっきりしない心筋症と呼ばれる病気。ウイルスなどの感染により心筋に炎症をきたす心筋炎という病気もあります
- ④不整脈…脈が極端に速くなったり遅くなったり、脈がバラバラに乱れたりする不整脈が続くと心不全の原因になります

■心不全の症状が見られたら早めの受診を

心不全の症状は、息苦しい、疲れやすい、むくみ、動悸、体重増加などです。治療が遅れると命に関わる危険性があるため、これらの症状がある時は早急に医療機関を受診してください。

治療としては、原因となっている病気の治療が重要ですが、同時に心臓の負担を減らすために安静や酸素投与、薬物投与などが必要です。また、水分や塩分の制限、禁煙、過労やアルコールの過剰摂取を避けることなども大切です。