

健康ひろば

※問い合わせ先
健康推進課 ☎22-1362
(健康センター内)

今月号から、従来の「健康カレンダー」に掲載していた情報など、健康に関する情報を「健康ひろば」として掲載します。



エネルギー254kcal/たんぱく質14.7g/塩分1.1g

生活習慣病 予防のための

ヘルシークッキング

材料(2人分)			
納豆	1パック	マヨネーズ	大さじ1/2
ちりめんじゃこ	20g	しょうゆ	大さじ1/2
長いも	4cm	油	適量
青ねぎ	2本	レタス	1枚
小麦粉	少々	プチトマト	2個
練り辛子	小さじ1/2	レモン	1/4個
卵黄	1個分	貝割れ菜	2g



ヘルスマイト白石
大森 りつさん(白石)

- ① 納豆は包丁で刻んでおく。長いもは7〜8mm角のさいの目に切る。青ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに①とちりめんじゃこを入れ、小麦粉をふり、練り辛子、卵黄、マヨネーズ、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにやや多めに油を入れて中温に熱し②をスプーンですくって入れ、転がしながら揚げる。
- ④ 皿にレタスを敷き、③を盛り、レモン、プチトマト、貝割れ菜を添える。

●健康料理講習会 ～自分の健康は自分で作りましょう～

ヘルスマイト白石会員や保健師、栄養士などから健康に関する話を聞き、調理実習を行います。講習会にはどなたでも参加できます。

場所	日時	持ち物
越河集会所	5月23日(月) 9:30～13:30	エプロン、三角布 米半合、材料代300円

●市介護予防センターからのお知らせ (場所:介護予防センター)

教室名	4月	5月
高齢者体づくり教室	教室前説明会 26	毎週火曜日 10・17・24・31
体づくり教室 修了者開放日	毎週木曜日 7・14・21・28	毎週木曜日 12・19・26

体づくり教室は、4月に申し込みされ、受講決定した方の利用となります。

●こころの保健事業 (場所:健康センター)

事業名	対象者	内容	相談日時
こころの相談 (精神保健福祉相談)	心の健康問題を抱える人およびその家族	精神科医による個別相談	4月5日(火) 9:30～12:00
もの忘れ相談 (認知症相談)	もの忘れ・認知症とその介護で悩む方	精神科医による個別相談	4月20日(水) 10:00～15:00
ますおか友の会 (精神障害者患者会)	在宅の精神障害者	社会適応訓練 調理実習など	4月13日(水) 9:30～

※相談を受ける方は、事前予約が必要です。
ご利用の方は健康推進課(☎22-1362)にお問い合わせください。

高齢者体づくり教室受講生募集 ～自ら行う介護予防～

一人ひとりの体力に合わせたトレーニングで、ふだんの生活では使わない筋肉を動かし、バランスの取れた正しい動きを身につけ、元気な身体づくりをしてみませんか！

- 対象者 65歳以上の市民の方で、要介護認定を受けていない方(要支援認定の方は可)でかつ、教室に継続して参加できる方。※申込時に病歴などを確認させていただきます。
- 期間 第3回生：5月10日～7月26日
第4回生：9月13日～11月29日
各回ともに毎週火曜日9:30～12:00(全12回)
- 募集定員 各回12名(申込順)
- 場所 介護予防センター
- 内容 ストレッチ体操、トレーニング機器を使用したトレーニング、バランス訓練など
- 受講料 無料(保険料1,200円は自己負担)
- 指導者 理学療法士・保健師・看護師など
- 申込受付期間・時間(期間厳守)
4月7日(木)～8日(金) 8:30～17:15
- 申し込み・問い合わせ先
健康推進課 ☎22-1362

●休日当番医・調剤薬局

場所	内科	外科	調剤薬局	歯科
4月3日	内方医院(蔵王町) ☎32-2101	公立刈田総合病院 ☎25-2145	にしうら薬局(蔵王町) ☎32-3020	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
4月10日	たかはし内科クリニック ☎22-2535	公立刈田総合病院 ☎25-2145	みどり薬局城北店 ☎22-4966	
4月17日	亘理内科胃腸科医院 ☎25-8501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	菅野薬局 ☎26-2211	
4月24日	三浦内科胃腸科クリニック ☎25-6854	堤医院 ☎25-1181	佐竹薬局 ☎25-1254	
4月29日	広瀬医院 ☎25-0238	橋本整形外科医院 ☎25-1616	あさひ薬局 ☎22-5040	
5月1日	海上内科医院 ☎25-1501	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フレンド薬局 ☎24-2121 伊新薬局 ☎26-2593	
5月3日	水野内科クリニック ☎25-2736	さたけ整形外科(蔵王町) ☎33-4855	エルム調剤薬局 ☎25-1680	
5月4日	梅津内科医院 ☎24-3571	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	フジ薬局 ☎24-3355	
5月5日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	宮城医院 ☎25-2062	さんた薬局 ☎26-3376	
5月8日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	高木薬局 ☎25-2320	

●献血の日時

場所	日時	種類
ホワイトキューブ (こけしコンクール)	5月3日(祝) 9:30～15:00	全血献血

厚生労働省は、痴呆(症)（ちほう・しよう）に対する誤解や偏見の解消を図る一環として、「一般用語・行政用語としての「痴呆(症)」のかわりに「認知症」に「ちんちしょう」を用いる事になりました。似ている言葉(医学用語)に「認知障害(にんちしょうがい)」、「軽度認知障害(けいどにんちしょうがい)」があります。「認知障害」は、言葉のやりとりができない、適切な認識ができない(今の時間かわからない、自分がどこにいるのかわからないなど)、道具を使うことができない、手順をふむ作業ができないなどの

脳の働きが低下した状態をいいます。「認知障害」は、いろいろな病気が原因で生じます(高齢者に限ったことではありません)。「軽度認知障害」とは、病的なもの忘れがあるが、日常生活に支障がないもので、「一般の高齢者と比べるとアルツハイマー型認知症になる率が高いことが示され、近年注目されています。

「認知」がついた言葉(用語)がいろいろで混乱してしましますが、お間違いないようご注意ください。

そこが知りたい 国保・老人保健

Q. 「老人保健法医療受給者証」の有効期限はいつまでですか？

A. 老人保健の受給者証には有効期限はありません。更新の手続きは必要ありませんのでそのままお使いになれます。
ただし、一部負担金の割合が変更になった方については、新しい「受給者証」を送りたいしますので、「旧受給者証」はお返しいたぐこととなります。

Q. 交通事故などでけがをした場合は？

A. 交通事故などの第三者の行為により医療機関で保険診療を受ける場合には、必ず健康推進課へ届け出てください。このときの医療費は老人保健が一時立て替え、後から加害者へ請求することになります。事故にあったときには、まず警察へ届け、健康推進課まで連絡をお願いします。

☎健康推進課老人保健係
☎22-1362

健康一口メモ

「痴呆(症)」から「認知症」に

仙南サナトリウム 西條尚男