

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)



エネルギー325kcal／たんぱく質4.9g／塩分0.7g

生活習慣病
予防のための

ヘルシークッキング

材料(4人分)	
ホットケーキミックス	200g
絹ごし豆腐	80g
バター	40g
砂糖	適量
揚げ油	適量



④油を切つて、熱いうちに砂糖を振り掛けて出来上がり。

③②の生地を1cmの厚さのばしてリングの型に抜き、160度に熱した油できつね色になるよう一度揚げます。

①バターは湯せんにかけて溶かす。

②ホットケーキミックスに豆腐(水を切らず)を加えて、指でもみこむように粒がなくなるまで混ぜ、①を加える。

ヘルスメイト白石
遠藤せつ子(白川)

〈作り方〉

●訪問健康診査を行います

市では在宅の寝たきりの方や、何らかの理由により外出不可能で今年度の基本健康診査を受けていない方のために、ご自宅に訪問して基本健康診査と同じ健康診査を行います。

- 対象者 市内に住所を有する40歳以上(昭和41年4月1日までに生まれた方)の在宅の寝たきりの方、またはこれに準ずる方のうち定期的に内科診察を受けていない方。
- 実施日 2月下旬以降を予定(詳しい日程はお問い合わせください)
- 検査項目 問診、血圧測定、検尿、血液検査(脂質、肝機能、血糖、腎機能など)、心電図検査
- 自己負担額 無料
- 募集人員 10名
- 申し込み・問い合わせ先 健康推進課(☎22-1362)

●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	2月7日(火) 9:30~12:00 3月7日(火) 9:30~12:00
もの忘れ相談(認知症相談)	もの忘れ、認知症の方およびその介護で悩む方々	精神科医による個別相談	2月15日(水) 10:00~15:00 3月15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、運動、調理実習など	2月8日(水) 10:00~

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

●仙南保健福祉事務所からのお知らせ (場所:仙南保健福祉事務所)

◎印は、相談員によるカウンセリングのみ

事業名	対象者	内容	相談日時
アルコール専門相談	アルコールの問題を抱えている本人およびその家族	精神科医、相談員による個別相談	◎ 2月3日(金) 13:00~15:00 3月3日(金) 13:00~15:00
思春期・引きこもり専門相談	思春期の心の問題を抱えた本人およびその家族、関係者、ひきこもりの状態の本人および家族、関係者	精神科医による相談、診察および相談員によるカウンセリング	◎ 2月10日(金) 13:00~15:00 ◎ 2月24日(金) 13:00~15:00 ◎ 3月10日(金) 13:00~15:00 ◎ 3月24日(金) 13:00~15:00

※相談を受けたい方は事前予約が必要です。ご利用の方は仙南保健福祉事務所 母子障害班(☎0224-53-3132)にお問い合わせください。

●休日当番医・調剤薬局

月日	内科	外科	調剤薬局	歯科
2月5日	梅津内科医院 ☎24-3571	公立刈田総合病院 ☎25-2145	フジ薬局 ☎24-3355	白石市歯科休日診療所(健康センター2階) ☎25-4744
2月11日	引地泌尿器科内科クリニック ☎26-2823	さたけ整形外科(蔵王町) ☎33-4855	さんた薬局 ☎26-3376	
2月12日	塚本内科消化器科 ☎26-1026	公立刈田総合病院 ☎25-2145	佐竹薬局 ☎25-1254	
2月19日	やまきクリニック ☎26-3888	公立刈田総合病院 ☎25-2145	のぞみ薬局 ☎22-6050	
2月26日	佐藤医院 ☎32-2002	こまつ外科・内科クリニック ☎22-2115	四ツ目屋薬局(蔵王町宮) ☎32-3360 けやき薬局白石店 ☎26-1160	
3月5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(蔵王町宮) ☎32-3020	

●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	2月	3月
体力づくり教室 修了者開放日	毎週月・木曜日 2・6・9・13・16・20・23・27	毎週月・木曜日 2・6・9・13・16・20・23・27

※体力づくり教室は、4月に申し込みされ、受講が決定した方の利用となります。

●歯周病検診のお知らせ

市では、歯を失う原因になっている虫歯と歯周疾患の予防と早期発見のために「歯周病検診」を実施しています。
対象者の方には通知していますが、まだ検診していない方は、受診されますようご案内します。

- 対象者 平成18年4月1日までに下記の年齢となる方
30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳
- 受診場所 市内および蔵王町の歯科医院
- 受診期間 2月28日(火)まで
- 料金 500円(ただし、70歳の方は無料となります)

健康一口メモ

「脳の鍛え方」

人間の脳は、三つに分けることができます。一つは、呼吸や心拍など生命維持に必要な機能をつかさどる「脳幹」、二つめは、人間の本能である「食欲」「性欲」「睡眠欲」「集団欲」をつかさどる「大脳辺縁系」、三つめは、理解・判断力や言語機能をつかさどる「大脳新皮質」です。最近、本屋さんには、三つめの大脳新皮質を鍛えるための大人のためのドリル本がたくさん並んでおり、選択に迷うほどです。さて、大脳新皮質を鍛えるためには、「本能」も満足させなくてはならないことは、案外知られていない事実です。

しかし、高度な科学技術や美しい芸術など、人間の創造力は、「本能」に基づくことが多いのです。それでは、「本能」をいつまでもみずみずしく保つにはどうしたらいいのでしょうか。大島清氏によれば、脳の活性化には、「カキケケコ」が大切ということです。「カ」は感動、「キ」は興味、「ク」は工夫、「ケ」は健康、「コ」は恋ということです。これらを生活信条として、快適な刺激を大いに取り入れ、リラックスして毎日過ごすことが脳の老化の防止につながるかもしれません。



仙南サナトリウム
園部 夏美