

こころの電話相談

10/5 ㊦・11/9 ㊦

時間 10:00～10:50・11:00～11:50  
相談方法 電話相談(要予約)  
※予約締切:当日の9:30まで  
予約された方へは日時にスタッフより電話します。  
スタッフ 臨床心理士



あなたの話を聴いてくれる人がいる

こころの相談

10/12 ㊦・26 ㊦・11/16 ㊦

時間 13:30～14:30・15:00～16:00  
場所 角館交流センター 相談室  
相談方法 面談(要予約)  
※予約締切:相談日当日の10:00まで  
予約された方は、直接会場へお越しください。  
スタッフ 臨床心理士



「辛い、苦しい、不安、眠れない」などやひきこもりのこと、家族のこと、あなたのこと、ひとりで悩まないで話をしてみましょう。

だれかに話をすると安心する

傾聴ボランティア えくぼの会

10/17 ㊦ 時間 10:00～14:00

場所 角館交流センター 相談室

心に溜まったことや、気になること、心配なこと、話してみませんか。「えくぼの会」会員がゆっくりお茶を飲みながら一緒に考えていきます。時間内の都合のよいときに気軽に訪れてください。



毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア かだれ

10/9 ㊦ 10:00～12:00・12:00～15:00

内容 ▶AM 保健師による血圧測定、健康相談など  
▶PM 認知症予防軽体操、ゲームなど

10/23 ㊦ 10:00～15:00

内容 楽しくおしゃべりタイム・ゲームなど  
場所 田沢湖健康増進センター 調理室  
参加料 100円(昼食は各自でご持参ください)

一緒にお茶を飲んだり認知症予防ゲームなどやりたいことをやりましょう!集いの場「かだれ」が開催されている時間内に心理カウンセラーが個室で傾聴も行います(予約先 小松 ☎090-2975-3450)。相談は無料ですので、相談されたい方は遠慮なくお越しください。

笑いヨガで仲間との交流  
プラス健康度アップ!

笑いの会 10/19 ㊦

受付 9:40～10:00 終了11:30頃  
場所 健康管理センター(角館)  
内容 笑いヨガ・ゲーム・軽体操など  
講師 笑いヨガ・ラフターヨガティーチャー  
伊藤晴美先生



笑いは、おなかや胸の筋肉を動かして酸素を体内に取り込むことで、血行促進や免疫効果があるといわれています。仲間と一緒に笑いの効果を実感しましょう。申し込みはいりません。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

インフルエンザ予防接種が10月から始まります

対象となる方に季節性インフルエンザ予防接種に要する費用の一部を助成します。

【接種期間】10月1日(月)～平成31年3月31日(日)

1 高齢者インフルエンザ予防接種費用助成

- ▶対象者/仙北市に住所登録されている、次の要件に該当する方  
①65歳以上の方  
②60歳以上65歳未満の心臓、腎臓、呼吸器の機能に疾患(障がい1級)のある方
- ▶実施場所/秋田県協力医療機関(電話等でご予約ください)
- ▶接種方法/直接、協力医療機関に連絡ください。かかりつけ医等に相談のうえ、接種してください。
- ▶助成額/接種料金のうち1,000円を助成します。

- ※接種対象者で、生活保護世帯の方は全額助成です。
- ▶接種料金/医療機関ごとに違いがあります。  
※接種医療機関に1,000円を差引いた額の接種費用を支払ってください。
- ▶持参する物/健康保険証、診察券、自己負担する接種費用  
※生活保護世帯の方は、緊急時医療依頼証または生活保護受給者証等の確認できるものが必要です。  
※対象者②の方は、身体障害者手帳を持参してください。

2 乳幼児から18歳インフルエンザ予防接種費用助成

- ▶対象者/仙北市に住所登録されている①・②の対象者  
①6か月児から小学生  
②中学生から18歳(高校3年相当)
- ▶実施場所/大曲仙北協力医療機関(電話等でご予約ください)
- ▶接種方法/対象児に個別に予診票等を送付します。直接、協力医療機関に連絡ください。協力医療機関に予診票を提出して接種します。  
※お手元に予診票のない対象のお子さんは、保健課での手続きが必要です。
- ▶助成額/①の対象児…接種料金のうち1回1,500円を2回分助成します。

- ②の対象児…接種料金のうち1,500円を助成します。  
※接種対象者で生活保護世帯または市民税非課税世帯の方は全額助成です。
- ▶接種料金/医療機関ごとに違いがあります。  
※接種医療機関に1,500円を差引いた額の接種費用を支払ってください。
- ▶持参する物/母子手帳、健康保険証、自己負担する接種費用、記入した「インフルエンザワクチン予防接種予診票」  
※生活保護世帯の方は緊急時医療依頼証または生活保護受給者証等の確認できるもの、市民税非課税世帯の方は市民税世帯証明書が必要です。

3 妊婦インフルエンザ予防接種費用助成

- ▶対象者/仙北市に住所登録されている妊娠されている方
- ▶実施場所/大曲仙北協力医療機関(電話等でご予約ください)
- ▶接種方法/母子手帳交付時に個別に予診票等を配布します。直接、協力医療機関に連絡ください。協力医療機関に予診票を提出して接種します。  
※お手元に予診票のない対象の方は、産科窓口か保健課に申し出てください。
- ▶助成額/接種料金のうち1回1,500円を助成します。  
※接種対象者で生活保護世帯または市民税非課税世帯の方は全額助成です。

- ▶接種料金/医療機関ごとに違いがあります。  
※接種医療機関に1,500円を差引いた額の接種費用を支払ってください。
- ▶持参する物/母子手帳、健康保険証、自己負担する接種費用、記入した「インフルエンザワクチン予防接種予診票」  
※生活保護世帯の方は緊急時医療依頼証または生活保護受給者証等の確認できるもの、市民税非課税世帯の方は市民税世帯証明書が必要です。

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

市立角館総合病院

10月の眼科外来日程表のお知らせ

問合せ/市立角館総合病院 ☎54-2111

【10月の眼科外来日程表】新患・再来・予約・紹介状持参の方の診察日は次のとおりです。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 休診日	2 予約の診察と 紹介状持参(11:00まで受付)	3 休診日	4 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	5 11:00まで受付 新患・再来・予約
8 祝日	9 11:00まで受付 新患・再来・予約	10 休診日	11 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	12 11:00まで受付 新患・再来・予約
15 休診日	16 予約の診察と 紹介状持参(11:00まで受付)	17 休診日	18 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	19 11:00まで受付 新患・再来・予約
22 休診日	23 11:00まで受付 新患・再来・予約	24 休診日	25 予約の診察と 紹介状持参(10:30まで受付)	26 11:00まで受付 新患・再来・予約
29 休診日	30 予約の診察と 紹介状持参(11:00まで受付)	31 休診日		

※他の診療科については、電話での問い合わせまたはホームページ(<https://kakunodate-hp.com/>)によるご確認をお願いします。

大曲仙北歯科医師会  
10月の  
休日歯科診療当番医

7日 まつだ歯科医院(仙北市田沢湖) ☎0187-43-3600  
14日 高橋歯科医院(大仙市角間川町) ☎0187-65-2238  
21日 仙北歯科医院(大仙市福田) ☎0187-69-2828  
28日 岩田歯科医院(大仙市四ツ屋) ☎0187-62-8264

## オレンジカフェでおしゃべりしましょう！

認知症の人も家族も地域の人も誰でも気軽に交流することのできる集いの場がオレンジカフェ(総称)です。先月から包括支援センター直営のカフェが1か所増え、市内8か所、それぞれ独自の内容で、にぎやかに楽しく開催されています。時間のご都合がございましたら、ぜひお立ちください。また、認知症に関する相談にも応じることができますので、気軽にスタッフに声をかけてください。

お問い合わせは、包括支援センターまでお願いします。

10月の開催予定

問合せ/仙北市包括支援センター 担当 新山 ☎43-2283

カフェの名称	主催者	場所	開催日	時間	個人負担
たんぼぼカフェ	グループホームたんぼぼ	外町交流広場	10月9日(火)	13:00～15:00	なし
陽だまりカフェ	陽だまりカフェ(自主グループ)	紙風船館	10月11日(木)	9:30～11:30	100円
共生(ともいき)オレンジカフェ	友の会(自主グループ)	往生院	10月12日(金)	14:00～16:00	100円
ローズカフェ	ローズカフェ(自主グループ)	八割コミュニティーセンター	10月14日(日)	13:30～15:30	なし
下延地域交流つどいの会	オレンジカフェの会(自主グループ)	下延コミュニティーセンター	10月16日(火)	14:00～16:00	なし
オレンジカフェひまわり	グループホーム花みづき	グループホームひまわり地域交流室	10月20日(土)	14:00～16:00	100円
ほんわか(包和花)カフェ	包括支援センター	西木温泉ふれあいプラザクリオン	10月24日(水)	13:30～15:30	なし
ふくふくカフェ	サポートハウス仙北、ケアライフ心都、グループホーム角館	ケアライフ心都	10月26日(金)	14:00～16:00	100円

### 市立角館総合病院

## パーキンソン病、疼痛の特殊外来のお知らせ(第5回)

秋田県にはパーキンソン病や難治性疼痛の外科治療を行う施設がありません。機能的脳神経外科の大家、平山晃康教授の外来を実施します。興味のある方はご相談ください。

- 日 時 10月18日(木) 受付時間 9:30～11:30
- 場 所 市立角館総合病院 脳神経外科外来
- 担当医師 日本大学 脳神経外科 平山晃康教授  
来歴等、インターネットページ (<https://jam.wikipedia.org/wiki/平山晃康>) をご覧ください。
- 問 合 せ 市立角館総合病院 ☎54-2111

若者同士で交流しましょう！

## “若者の居場所”

“若者の居場所”とは、心の重荷を下ろす場所です。辛い、苦しい、不安、眠れない、家にも居心地が悪い、社会の中で生きづらいつと感じているすべての若者が対象です。一緒にお茶を飲んだり、おやつを食べたり、ちょっとしたゲームをしながら若者同士で交流しましょう。ぜひ1人で抱え込まずに、まずは足を運んでください。お待ちしております。 **参加無料**

《期 日》10月16日(火)【毎月第3火曜日】  
《時 間》14:00～16:00  
《場 所》角館交流センター  
《主 催》NPO 法人 KOU(あきた若者サポートステーション運営団体)  
《問 合 せ》大屋みはる ☎018-853-4367

## 認知症シリーズ③

前回「アルツハイマー病」と「レビー小体型認知症」についてお知らせしました。

今回は「脳血管性認知症」と「前頭側頭型認知症」についてお知らせします。

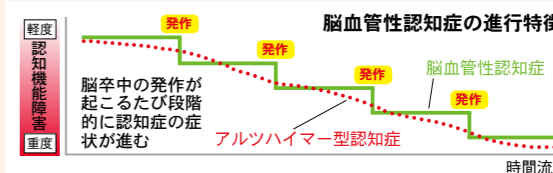
### 1. 脳血管性認知症

認知症に占める割合がアルツハイマー病に次いで多く、脳梗塞、脳出血、脳動脈硬化などのために、神経の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなりその部分の神経細胞が死んだり、働きが悪くなっておこる認知症です。

症状は物忘れや、意欲の低下、頭痛、急に怒り出したり、泣き出したりする感情失禁、物事を計画立てて行うことができない等があります。しかし、症状の現れ方が、突然症状が現れたり、落ち着いていたりを繰り返すことがあり、認知症状にムラがあるのが特徴的です。更に、歩行障害や手足の麻痺、呂律が回りにくい、排尿障害、夜間せん妄(夜になると意識レベルが低下し、幻覚や妄想、興奮など周囲の状況が呑み込めずに混乱すること)などの症状が早期から見られることもしばしばあります。

症状の進行は、脳梗塞などの発作を起こすたびに階段状に認知機能が落ちていきますが、細い血管で起こる小さな脳梗塞を何度も起こし、気づかないままゆっくり進行するタイプもあります。

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283



### 2. 前頭側頭型認知症

認知症の中での割合は低いのですが、脳の中の前頭葉と側頭葉の神経細胞が少しずつ壊れていくことにより、他の認知症には見られにくい、特徴的な症状を呈する認知症です。

前頭葉は「人格・社会性・言語」を、側頭葉は「機能・聴覚・言語」を主につかさどっているため、これらが正常に機能しなくなることにより社会性の欠如(軽犯罪を起こす、身だしなみに無頓着、交通ルールを守らないなど)、自己抑制が効かない(相手に対する遠慮ができない、暴力など)、感情の鈍麻、同じ行動や言葉を繰り返す、自発的な言葉の低下などの症状が表れます。

前頭側頭型認知症は、発症年齢が50～60歳代と比較的若く、働き盛りの年代で発症することが多いことや、対応が難しい症状があることから、ご家族だけで支えるのではなく、専門医や介護サービスなど専門の方や家族会などと連携していくことが大切です。

※今回は「認知症の人への接し方」について紹介します。

## お口元気アップ教室

～食事や会話を楽しむために 口からはじめる介護予防～

毎日をいきいきと過ごしていただくために、日常生活で簡単に取り入れることができる「お口のお手入れ方法」や「お口の体操」を楽しく実践します。



## 参加者募集!

- 期 日 10月26日(金)、11月30日(金)、12月27日(木)、平成31年1月25日(金)
- 時 間 10:00～11:30
- 場 所 角館交流センター
- 対 象 おおむね65歳以上の方
- 講 師 川村孝子氏(歯科衛生士)、藤原まり氏(歌の担当)
- 内 容 ★歌を楽しみながらお口の力をアップ  
★お口の体操や唾液腺マッサージの練習  
★お口を使ったゲーム  
★歯科衛生士のお話～食事や会話を楽しむために～  
★自分のお手入れ方法を再確認～歯周病予防の磨き方、義歯のお手入れ～
- 持 ち 物 おしぼり
- 申 込 限 10月19日(金)

こんな効果があります



申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

# 犬の

## 「登録」と「狂犬病予防注射」のお願い



問合せ 仙北市民生活課 ☎43-3308

「狂犬病」は、人が発症すれば重篤な神経症状を伴い、ほぼ100%死亡します。治療法はありません。人の狂犬病発症の原因動物の99%は犬です。そのため、生後91日以上の犬には、**生涯1回の登録と、年1回の狂犬病予防注射の接種が**、法律により義務付けられています。必ず対応してください。

仙北市に登録済で未接種犬の飼い主の皆さまには、はがきで通知します。集合注射を受ける際は、必ずこのはがきをご持参ください。

なお、飼い犬の死亡、飼い主や住所の変更などの場合は、市民生活課へ届出くださるようお願いいたします。

 <b>注射手数料</b>	 <b>登録手数料</b>
1頭につき <b>3,250円</b> (注射済票交付手数料 550円含む)	1頭につき <b>3,000円</b> (生涯1回)

## 狂犬病予防集合注射 巡回日程

日程が合わない場合は、動物病院で必ず接種してください。会場の状況によっては開始時刻が遅くなる場合があります。

月日	時間	場所
10月14日	9:00 ~ 9:10	中川集落センター前
	9:25 ~ 9:35	雲沢集落センター前 (西保育園隣)
	9:50 ~ 10:00	角館こども園左側臨時駐車場
	10:15 ~ 10:25	白岩集落センター前
	10:50 ~ 11:00	神代出張所駐車場
	11:15 ~ 11:25	市役所西木庁舎駐車場
	13:00 ~ 13:10	市役所田沢湖庁舎駐車場
	13:25 ~ 13:35	石神会館前
14:00 ~ 14:10	西木総合健康増進センター前	

### 【集合注射を受ける際の注意事項】

獣医師が飼い犬に噛まれる事故が発生しています。

▶しっかりと飼い犬を押さえられる方が会場にお連れください。押さえられない場合は危険と判断され、注射ができないことがあります。

▶すり切れていないしっかりとしたリード(引き綱)でお越しください。

### 【仙北市内の動物病院】

犬の登録および狂犬病予防注射済票の交付が可能です。

角館動物病院	☎ 55-1115
佐藤犬科病院	☎ 54-2243
みずひら動物病院	☎ 42-8190

※注射済票の交付を受けるには、通知はがきか鑑札を提示してください。

※別途診察代などがかかる場合もあります。

※大仙市内の動物病院でも可能ですが、直接病院へお問合せください。

未登録犬、狂犬病予防注射未接種犬は、保健所による捕獲・抑留の対象です。

## イヌ・ネコの飼い主さんはマナーを守ってください

イヌやネコで悩んでいるご近所さんは決して少なくありません。ご近所さんへの気づかいをお願いします。

### イヌ

- ▶絶対に放し飼いをしない。
- ▶公園など公共の場ではフンやおしっこをさせないようにし、フンは必ず持ち帰り！

### ネコ

- ▶外で飼わずに**家の中で飼う**ようにして、増えすぎないように管理する！（保健所や市役所ではネコの捕獲は行いません）。
- ▶のらネコにえさをやっていけば、飼いネコとみなされます。責任を持って飼えない場合は、傷つけない程度に追い払うことも1つの方法です。

やむをえない理由により飼えなくなったイヌやネコは、保健所で有料で引取りしています。事前に大仙保健所(☎0187-63-3694)にご相談ください。

## 「水中運動教室

### ～はつらつ教室・リフレッシュ教室」

「はつらつ教室」と「リフレッシュ教室」は、第1クールを5月から8月まで12回実施しました。毎回楽しく汗を流しながらクリオンプールでの運動を行いました。初回と最終回到体重・体脂肪・血圧測定とアンケート調査を行い、体と気持ちの変化を調べました。その結果を皆さんにお知らせします。

### 体重・体脂肪の変化

体重は30人中16人(53.3%)の方が減少しました。その中でも、体重が2kg以上減った方が2人います。体脂肪率は30人中22人(73.3%)が減少しました。

### 筋肉量の増加

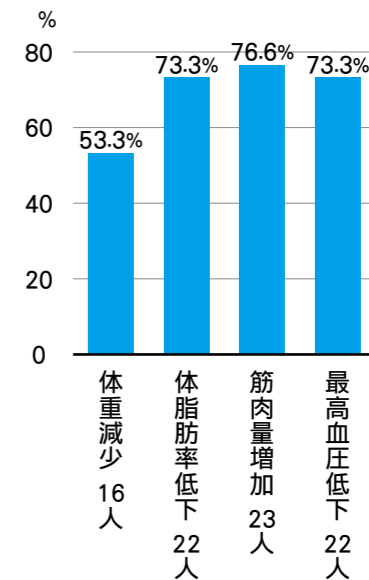
筋肉量は30人中23人(76.6%)の方が増加しました。体重はあまり変化しない方でも筋肉量は増加し、体脂肪量は低下している方が多く見られました。体の中では体重変化だけでは分かりにくい様々な変化が起きているんですね。

### 血圧の変化

血圧は最高血圧と最低血圧ともに参加者の約半数の方が低下しました。血圧は気温などの環境の影響を受けやすいため、一概に低下したとはいえない部分もありますが、本人からの聞き取りでは「以前よりも下がっている」などの発言も聞かれ、血圧にも好影響なことが分かりました。

## の効果について

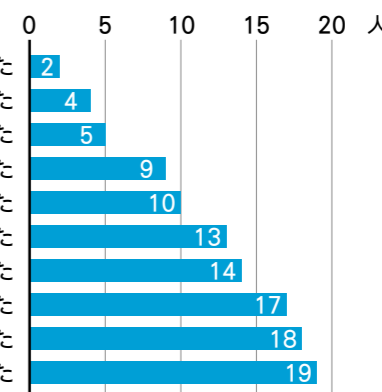
問合せ/仙北市民生活課 ☎55-1112



### アンケート調査より

31人からアンケートを回答していただきました。教室に参加後の変化についてお聞きしたところ、一番多かったのが「運動を行った後の爽快感があった」19人、次に多かったのが「運動仲間ができた」18人、「運動を続けようと思うようになった」17人、「膝・腰・肩などの痛みが軽減した」14人でした。

- 2 疲れが取れやすくなった
- 4 生きがいを感じるようになった
- 5 体重・体脂肪・血圧の変化があった
- 9 ストレスを解消できるようになった
- 10 体調がよくなった
- 13 運動が楽しくなった
- 14 膝・腰・肩などの痛みが軽減した
- 17 運動を続けようと思うようになった
- 18 運動仲間ができた
- 19 運動を行った後の爽快感があった



## まとめ

「はつらつ教室」「リフレッシュ教室」では、大股歩き、横歩き、ストレッチ、ウォーキング、速歩きなど様々な運動を行っています。水中では浮力があるので足や腰には負担がなく動くことができます。1時間運動すると汗をかき、爽快感が得られます。潜ったり泳いだりしませんので、水が苦手な方でも安心して運動できます。このような水中運動を週1~2回行った結果、体重や体脂肪、筋肉量、血圧への効果があるだけでなく、膝や肩、腰の痛みが軽くなる等様々な効果があるのうれしいですね！

これからの季節、プールは寒いかな…と敬遠されがちですが、クリオンは温泉プールですのでプールの温度は温かく、一定の温度に保たれています。もちろんプールサイドも床暖や温風で温められています。なかなか外での運動はできなくなるこれからの季節はクリオンプールで運動して心も体もリフレッシュしましょう！現在、第2クールの「はつらつ教室」「リフレッシュ教室」を火曜日と木曜日の18時15分から19時15分まで開催しています。参加希望の方は保健課までご連絡ください！