

## オレンジカフェ(認知症カフェ)を開いてみませんか

オレンジカフェは、認知症の人も家族も、地域の方々もみんなで集い、認知症についての話を聞いたり、お茶を飲みながら楽しく交流をする場です。  
昨年度実施したところからは、「ここに来ていっぱい話せて良かった」「出かける場所ができた」「楽しい」等の感想を頂きました。  
仙北市では、自主的にオレンジカフェを運営する取り組みに補助金を交付します。  
主な補助の要件は下記のとおりです。関心のある方は、説明会にぜひお越しください。

### 補助要件

- ①運営スタッフは、2人以上。そのうち1人以上は、認知症について相談対応ができる医療系の専門職や認知症キャラバンメイト、介護事業所等で従事している人が配置されていること。
- ②6月から3月までに月1回以上定期的に開設し、1回あたりの開設時間は概ね2時間以上とします。その他、詳細を説明会で説明します。

### 説明会

5/9 13:30 ~ 15:30

会場 角館交流センター  
申込み期限 4月25日 日  
※下記まで電話で申し込みください。

申込・問合せ 仙北市包括支援センター ☎43-2283



## 健康ワンポイント

### 水中運動の効果について ~クリオンプールに行こう!~

西木温泉プラザクリオンプールがオープンしました。プールでの運動は歩くだけでなくストレッチや筋力トレーニング、リズム運動など様々な運動があります。水中の運動は陸上の運動とは違った効果がたくさんありますので、皆さんにご紹介します!

**生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病など)の悪化の予防**  
水中運動の効果であるダイエット効果などにより、生活習慣病の悪化の予防につながります。病気にからず病気の悪化を防ぐ効果があるなんてとってもうれしい効果ですね!

**ダイエット効果**  
体温よりも低い水温のプールに入ると、体は体温を維持するためにいつもよりも多くの脂肪を燃やします。エネルギーの消費量がアップして、ダイエット効果がありますよ。

**関節に負担がかかりにくい**  
水中で歩いてみると体がフワフワ浮きますね。この浮力の効果で膝・腰・肩などにかかる負担も少なくなります。関節への負担が少ないと関節を楽に動かすことができ、ストレッチ効果も大きくなりますね。

**筋力アップ**  
プールの中を歩くと陸上と違い、なかなか前に進まないですね。この水の抵抗により腹筋や下半身の筋力がアップします!また、歩くときには自然と胸を張った姿勢で歩きます。この正しい姿勢での歩行により肩こりが改善します。

**血行促進、疲労回復、肺活量アップ**  
水中では体に水圧がかかります。この水圧で血流が良くなり血行が促進され、血圧が安定しやすくなり、疲労回復効果もあります。また、水圧に負けないように呼吸をするので肺活量がアップします。



このようにたくさんの効果がある水中運動ですが、運動方法が分からない、一人で運動しにくいという意見があると思います。そのような方には5月から開催する健康運動指導士による水中運動「メタボ予防教室」「リフレッシュ教室」がお勧めです!教室については4月1日号の広報をご覧ください。ぜひ、クリオンプールで運動をしましょう!

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

語って、笑って、ホッと一息

## えがおサロン

4/18 10:00 ~ 15:00  
毛糸でマスコット作りをします

5/10 13:00 ~ 16:00  
血圧測定と健康講話  
ゲームで認知症予防

場所 田沢湖健康増進センター  
費用 100円(飲み物代)  
※別に実費がかかる場合もあります。

「えくぼの会」会員が毎月サロンを開いています。  
お茶やコーヒーを飲んで語ってホッとするスペースです。  
どなたでも参加できますので是非お立ち寄りください。

傾聴ボランティア「えくぼの会」  
小松 龍子  
問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

一緒に楽しく、いい汗流そう!!

## 参加者募集 葉月健康サークル

### 毎週木曜日開催 4月は20日・27日

時間 14:00 ~ 15:30  
場所 田沢湖健康増進センター  
内容 健康体操  
講師 柴田 栄宣氏  
料金 有料  
※申し込みは不要です。直接会場に見学にお越しください。

誰でも自由に参加している自主サークルです。  
体や頭の体操を行うことで、生活意欲がアップして苦手な動作もできやすくなります。新しい仲間を待っています。

問合せ 阿部美保子 ☎43-0564  
藤村昭子 ☎43-2567



がん治療を受けられている方へ

## 医療用補正具購入費を助成します!

平成29年4月1日より、仙北市ではがん治療を受けている方に対し、医療用補正具の購入費を助成しています。

### 〈助成対象者〉

- ▶仙北市に住所のある方(補正具の購入日において市内に住所のある方)
- ▶がん治療を受けている方

### 〈対象補正具と助成額の上限について〉

助成対象は次の補正具購入費用です。(付属品、ケア用品等は除く)

補正具	上限額
乳房補正具(右側)	20,000円
乳房補正具(左側)	20,000円
頭髮補正具	30,000円

※補正具1種類につき、1年度当たり1回の助成が受けられます。

### 〈申請に必要な書類について〉

- ①仙北市がん患者補正具購入費助成金交付申請書兼請求書
- ②がん治療受診証明書(※主治医からの記載必要。証明書に要した費用は自己負担。)
- ③委任状(代理人が申請する場合。ただし、親権者が未成年の子の代理申請する場合は除く。)
- ④補正具の購入に係る領収書の写し(※送料、手数料等は対象外。平成29年4月1日以降に購入した補正具が対象。)

①~③の書類については仙北市ホームページからのダウンロードまたは保健課にあります。

### 〈申請書の提出期限〉

補正具を購入した日の属する年度の末日(3月31日)までに申請してください。

問合せ 仙北市保健課 ☎55-1112

## 神代診療所

### 火曜日の診療時間が変わりました

4月1日号の広報でお知らせしましたが、また火曜日午後の受付時間と火曜日の薄暮診療が変わります。薄暮診療は毎月第1火曜日のみになります。ご不便をおかけしますがご理解くださいますようお願いいたします。

### 神代診療所 診療日程・受付時間(平成29年4月~)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00~11:30 嘉陽 毅 医師	休診	9:00~11:30 秋田大学 附属病院	9:00~11:30 秋田大学 附属病院	9:00~11:30 秋田大学 附属病院
13:30~16:30 嘉陽 毅 医師	14:00~16:30 毎月第1火曜日のみ 14:00~18:30 嘉陽 毅 医師	13:30~16:30 秋田大学 附属病院	13:30~16:30 秋田大学 附属病院	休診

問合せ 神代診療所 ☎44-2118