

市立角館総合病院からのお知らせ

今年度の季節性インフルエンザ予防接種を開始します

《一般の方》

- ▶接種開始日/10月11日(水)から外来で接種を開始しています。
- ▶対象者/16歳以上の方
- ※昨年同様、診察前に予診票へ記入し、診察の際に提出していただきます。
- ※接種日には、11:00まで受付を済ませてください。

▶接種料金(各料金とも1回あたりの料金)

対象	料金
一般	3,780円
小児(6か月から12歳まで)	2,484円
小児(13歳から15歳まで)	3,780円

《小児科》

- ▶接種開始日/10月16日(月)から毎週月曜日14:30~
- ▶対象者/6か月から15歳(中学生)までの方
- ※小児科の接種は事前に予約が必要です。月曜日から金曜日の8:30から17:15まで総務管理課(☎54-2111)で予約を受け付けます。
- ※12歳までのお子さんについては、2回の接種が必要となりますので1回目接種後、3週間後2回目の接種日として予約になります。
- ※接種日には、15:00まで受付を済ませてください。
- ※母子手帳をご持参ください。

予約・問合せ/市立角館総合病院 ☎54-2111

医師講話会のご案内

申込・問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

健診の結果はいかがでしたか?

健診の結果を生活習慣の改善につなげていただくために医師講話会を開催します。この機会に自分の健康状態について考えてみましょう。関心のある方はぜひお越しください。
※各開催日の1週間前まで電話でお申し込みください。

テーマ	「生活習慣病の予防について」		
講師	おおさわ胃腸科内科クリニック院長 大澤佳之 先生		
地区	角館	田沢湖	西木
月日	11月1日(水)	11月8日(水)	11月15日(水)
場所	健康管理センター	田沢湖健康増進センター	西木保健センター
時間	13:30~15:00 (受付13:15~13:30)	14:00~15:30 (受付13:45~14:00)	13:30~15:00 (受付13:15~13:30)
持ち物	筆記用具・必要な方はメガネ		

Check! 健康ワンポイント

動脈硬化を防ぐ食事のポイント

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

動脈硬化は高血圧、高脂血症、喫煙、肥満、糖尿病などさまざまな原因が重なって進みますが、これらは食事に気をつけることでリスクを減らすことができます。「エネルギー」「塩分」を効率よくカットして食べるのが重要です。

Point1 過食を抑え、標準体重を維持する

食べ過ぎると血中の脂質や血糖を増やしてしまいます。自分に合った適正エネルギー量を知って、食べ過ぎをなくしましょう。肥満の場合は減量だけでも効果があります。

Point2 青背の魚を積極的にとる

魚に含まれる脂肪酸、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)は動脈硬化予防に役立ちます。アジ、イワシ、サンマなどの青背の魚に含まれています。

Point3 野菜・海藻の摂取を増やす

野菜、きのこ、海藻類には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維はコレステロールの吸収を穏やかにする作用があるので、意識して摂りましょう。

Point4 薄味を心がける

塩分の摂り過ぎによる高血圧は動脈硬化を進行させます。濃い味付けはご飯の食べ過ぎにもつながります。まずは薄味に慣れることを目標にしましょう。

Point5 アルコールの過剰摂取を控える

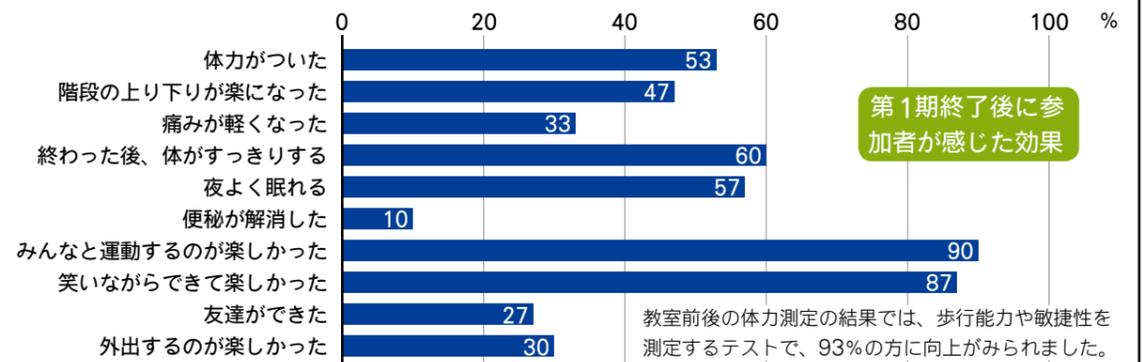
アルコール類は1日25g以下におさえましょう(ビール中ビン1本《500ml》、日本酒1合《180ml》程度)。摂り過ぎると血圧や血糖値、中性脂肪の値が上昇します。

高齢者介護予防教室

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

「わくわく教室」「浮き浮き教室」好評開催中!!

クリオンの温泉プールを活用した、第2期の水中運動教室を実施中です。第1期参加者の体力測定の結果や感想とともに、指導者から教えていただいた運動の効果をご紹介します。



水の特性と運動効果

- ①水圧…心臓の味方(疲労回復、血行促進、血圧安定、足のむくみ解消、肺活量アップ)
- ②水温…脂肪燃焼の味方
- ③浮力…関節の味方(重力がない分、関節の可動域も広がりやすい)
- ④抵抗…筋力アップの味方(ストレス解消、肩こり改善、腹筋の強化、下半身強化)



第2期の教室参加者からは、「皆でやるから楽しい。1人ではなかなかできない」という声も聞かれ楽しい笑い声と笑顔が見られています。

第3期参加者募集! 高齢者介護予防教室

『わくわく教室』『浮き浮き教室』

クリオンの温泉プールを活用した泳がない水中運動教室です。冬の運動不足を解消し、春にはすっきりした元気なからだで活動できます。

※運動の強度によって、2つの教室があります。どちらかの教室をお選びください。曜日は、祝日や休館日の都合で、変更になることがあります。

わくわく教室 運動強度 ☆☆☆(やや強め)

- 開催日 11月16日(水)~平成30年2月15日(水) 毎週水曜日 全12回
- 時間 10:00~11:30 (初日と最終日は、終了が12:00になります)
- 対象 65歳以上で介護認定を受けていない方 運動不足解消が目的の方

浮き浮き教室 運動強度 ☆☆☆(軽め)

- 開催日 11月20日(月)~平成30年2月19日(月) 毎週月曜日 全12回
- 時間 10:00~11:30 (初日と最終日は、終了が12:00になります)
- 対象 65歳以上で介護認定を受けていない方 足腰等に痛みなどの症状がある方

場所 西木温泉ふれあいプラザクリオンプール

- 定員 20人 ※初回参加者を優先とします。
- 持ち物 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物
- 送迎 第3期は、西木方面の送迎をします。希望者は、申込時にお伝えください。
- 申込締切 11月2日(水)まで。申し込みをされた方には、後日詳しい内容をお知らせします。

申込・問合せ 仙北市包括支援センター ☎43-2283

参加費 (プール利用料) 1回 400円
フロントでお支払いください

75歳以上の方は無料
後期高齢者医療被保険者証を
フロントに提示してください



【市立角館総合病院からお詫びと訂正】

問合せ/市立角館総合病院 ☎54-2111

10月1日号掲載の市立角館総合病院眼科外来日程について、11月3日(金)は祝日のため『休診』となります。訂正してお詫びいたします。