

あなたの職場で

認知症サポーター養成講座を開催しませんか？

団体・企業の皆さんへ

仙北市では、認知症のことを理解していただき、認知症になっても住み慣れた地域で暮らせるやさしいまちづくりを目指しています。

■ 認知症サポーターとは？

認知症について正しく理解し、認知症の人や家族の方が必要としている支援を、自分にできる範囲で行う人たちのことです。

※受講したからすぐに何かをしなければならないということではありません。

■ 開催方法

職場に講師が出勤し、養成講座を行います(職場での開催が難しい方はご相談ください)。

問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283

■ 講座の内容

- 講座時間は90分です。
 - ①「認知症」という病気について
 - ②「認知症」の症状と対応のしかたについて
 - ③地域でできることについてなどを楽しくお話しします。
- また、DVDを見ながら、実際の対応方法を学びます(職場での受講の時間については、ご相談ください)。

■ 申込方法

仙北市包括支援センターまで電話でご連絡ください。

参加していただいた方には、サポーターの証として、オレンジリングをプレゼントします。

オレンジリングは認知症サポーターの目印です！



健康ワンポイント

冬場の入浴 サーモショックに気をつけて！

☝ サーモショックとは

温かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって起こる体調トラブルのことです。特に起こりやすいのは、冬場の入浴で、寒い脱衣室・浴室から熱いお風呂に入ると温度差で血圧が急上昇・急降下し、脳や心臓に大きなダメージを与えるため命に危険がおよぶことがあります。入浴中の事故は、実は交通事故よりも多いので注意が必要です。

※最近ヒートショックという言葉が聞かれますが、これは医学用語ではありません。医学用語ではサーモショックと言います。

☝ サーモショックの危険性が高い人

高齢者や血圧が高めの方、血糖値が高めの方、コレステロール値が高めの方、肥満気味の方は、動脈硬化で血管が弱っている可能性があるため、危険性が高いと言われています。

☝ 入浴時のサーモショックを防ぐポイント

- ポイント1** 脱衣室を暖めましょう！
- ポイント2** 入浴は浴室全体が暖まってからがおすすです。
- ポイント3** 湯温は41度以下、かけ湯を10杯くらいして体を慣らしましょう。
- ポイント4** 入浴前に家族にひと声かけましょう。
- ポイント5** 入浴中の脱水予防のため、入浴前後に十分な水分補給をしましょう。
- ポイント6** 早朝の入浴はさげましょう。



問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

語って、笑って、ホッと一息

えがおサロン



相談は秘密厳守です

1月6日 13:00~16:00

場所 田沢湖健康増進センター
内容 血圧測定、健康講話、脳トレ、手工芸など
参加料 100円

「えくぼの会」では、毎月サロンを開き、個人の悩みや相談に応じています。お茶やコーヒーを飲んで語ってホッとできるスペースです。どなたでも参加できますのでぜひお立ち寄りください。

傾聴ボランティア「えくぼの会」

毎月第2、第4火曜日開催

傾聴ボランティア かだれ

1月12日 10:00~12:00・12:00~15:00

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

1月26日 10:00~15:00

内容 認知症予防軽体操、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。で、相談されたい方は遠慮なくお越しください。

だれかに話をするとう安心する

傾聴ボランティア えくぼの会



1月20日 10:00~14:30

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、心配なことなど話してみませんか。「えくぼの会」会員がゆっくりお茶を飲みながらお話をお聞きます。時間内の都合のよいときにお気軽にお越しください。

若者同士で交流しましょう！

参加無料！

若者の居場所

1月19日 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)

あなたの話を聞いてくれる人がいる

こころの相談



1月7日 10:00~10:50・11:00~11:50

1月8日 13:30~14:30・15:00~16:00

1月21日 10:00~10:50・11:00~11:50
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・匿名でも大丈夫です)
予約締切 相談日当日の9:30まで
※予約された方は、直接会場へお越しください。
※再相談の方は月1回までとさせていただきます。
スタッフ 臨床心理士

「辛い、苦しい、不安、眠れない」などや、家族のこと、あなたのこと、友人のこと、ご近所の方のこと、ひとりで悩まないで話をしてみませんか。

笑いヨガで仲間との交流プラス健康度アップ！

笑いの会



1月15日 10:00~11:30

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 保健師、笑いヨガ認定ティチャー

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、血行促進や免疫アップ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。

ご参加の際は、マスクの着用をお願いします。



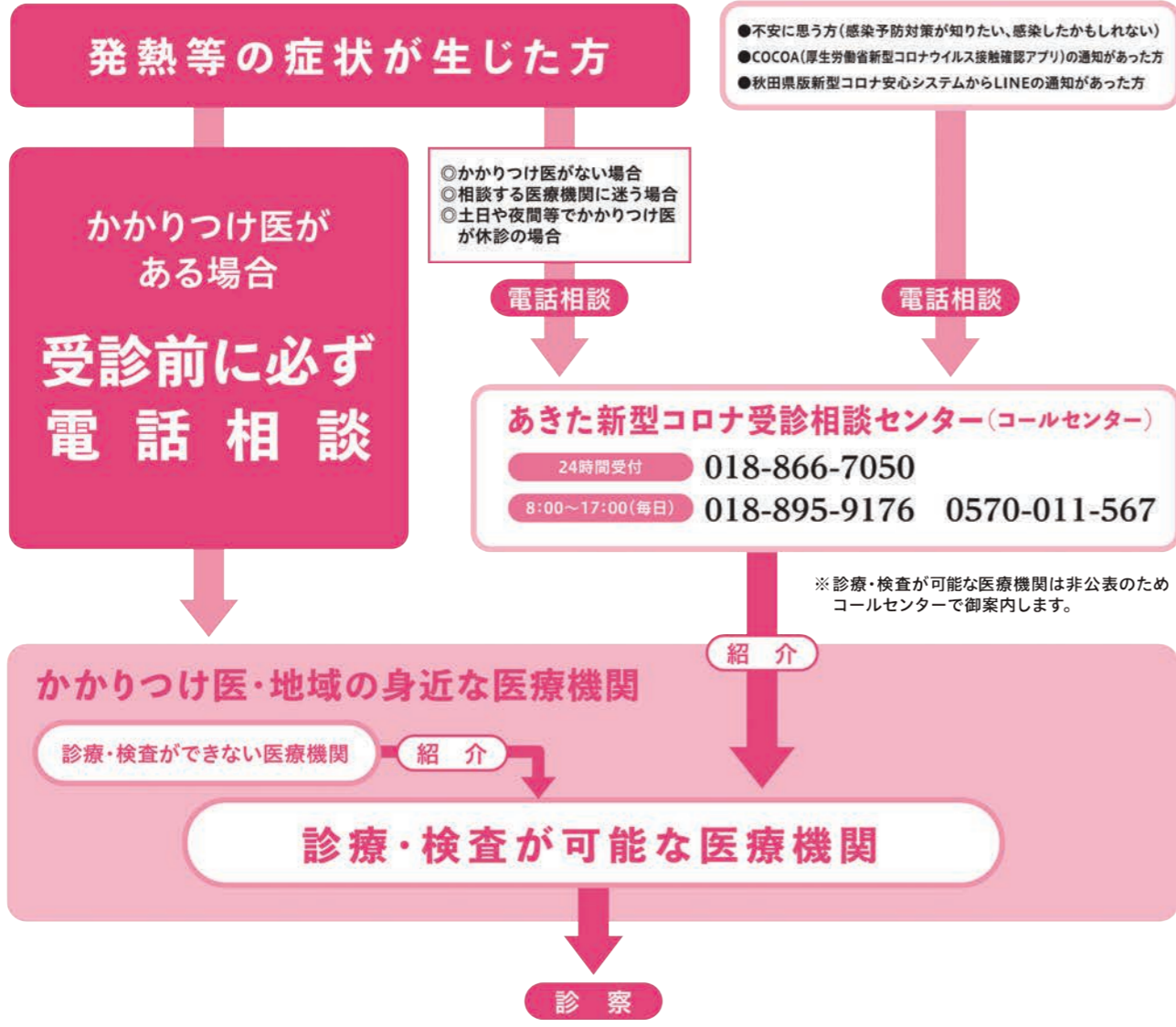
問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252

“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、家にいても居心地が悪い、社会の中で生きづらいつ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。ぜひひとりで抱え込まずに、まずは足を運んでください。お待ちしております。

問合せ/NPO 法人 KOU 大屋みはる ☎018-853-4367

新型コロナウイルス感染症が心配なとき

11月16日(月)から 発熱等の症状がある場合の
相談・受診方法



- 不安に思う方(感染予防対策が知りたい、感染したかもしれない)
- COCOA(厚生労働省新型コロナウイルス接触確認アプリ)の通知があった方
- 秋田県版新型コロナ安心システムからLINEの通知があった方

- かかりつけ医がない場合
- 相談する医療機関に迷う場合
- 土日や夜間等でかかりつけ医が休診の場合

あきた新型コロナ受診相談センター(コールセンター)
 24時間受付 ☎018-866-7050
 8:00~17:00(毎日) ☎018-895-9176 ☎0570-011-567

※診療・検査が可能な医療機関は非公表のためコールセンターで御案内します。

かかりつけ医・地域の身近な医療機関

診療・検査ができない医療機関

診療・検査が可能な医療機関

診察

●過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。 ●持病の治療や予防接種・健診等の健康管理は重要です。 ●医療機関では感染防止対策が行われています。

NO! コロナ差別

新型コロナウイルス感染について、不確かな情報に基づく嫌がらせや、SNS等での誹謗・中傷が見られます。こうした行為は人権侵害です。正しい情報に基づく冷静な行動をお願いします。

新型コロナウイルスと闘う
医療に関わるすべての皆さまへ感謝を



新型コロナ感染拡大防止のため、ご利用・ご活用ください

秋田県 LINE 公式アカウント | 秋田県版新型コロナ安心システム | 接触確認アプリCOCOA | 新型コロナ関連情報

秋田県一新型コロナ対策パーソナルサポート | 県内の施設やイベント会場等で感染が確認された場合、必要な情報をLINEメッセージでお知らせします | 厚生労働省ホームページ | 美の国あきたネット生活支援、事業者向け支援等を含む、新型コロナウイルスに関する情報について

https://line.me/R/ti/p/%40885tzcfnf | https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/50770 | https://www.mhlw.go.jp/hlf/seisakusuitei/bunji/cocoa_00138.html | https://www.pref.akita.lg.jp/pages/archive/16317



市立病院からのお知らせ

発熱外来の開設について

市立病院(角館総合病院、田沢湖病院)では、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に備え、感染拡大防止を図るため発熱外来を開設しています。

発熱症状などの方は、次のページの「相談・受診方法」をご確認いただき、**受診する前に電話でご相談ください**ますようお願いいたします。

角館総合病院 / ☎54-2111

▶相談時間…8:30 ~ 12:00・13:00 ~ 17:00
 ▶診療時間…9:00 ~ 11:00・13:00 ~ 15:00
 (土・日曜日、祝日を除く)

田沢湖病院 / ☎43-1131

▶相談時間…8:30 ~ 17:15
 ▶診療時間…14:00 ~ 16:00 (土・日曜日、祝日を除く)

かかりつけ医を持たない場合や相談する医療機関に迷う場合は…

あきた新型コロナ受診相談センター

▶24時間受付 ☎018-866-7050
 ▶8:00 ~ 17:00 (毎日)
 ☎018-895-9176 / ☎0570-011-567

1月から火曜日午前の診療体制が変わります!
神代診療所の診療体制について



問合せ/
神代診療所 ☎44-2118

変更前

毎週火曜日…横山直弘 医師

変更後

※午後はこれまで通りで、変更はありません。
 ▶第1・第3・第5火曜日…横山直弘 医師 (秋田大学附属病院)
 ▶第2・第4火曜日…中川康彦 医師 (秋田大学附属病院)

大曲仙北歯科医師会

病院がお休みの日に急に歯が痛くなったり、処置が必要になったときに当番制で診療を行っています。受診の前は必ず電話でご確認ください。

1月の
休日歯科診療当番医

3日	山本歯科医院(仙北市角館町)	☎0187-53-2058
10日	高橋歯科医院(大崎市神宮寺)	☎0187-72-3211
17日	金子歯科クリニック(大崎市大曲丸子町)	☎0187-63-7300
24日	高山歯科医院(美郷町土崎)	☎0187-85-3911
31日	米澤歯科医院(大崎市長野)	☎0187-56-4460

診療時間 9:00 ~ 12:00

第4回 みんなでめざそう、健康寿命日本一

“健康寿命”とは、健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間です。

秋田県では、平均寿命(平成27年)と健康寿命(平成28年)の差が、男性では8.30年、女性は11.85年で、その期間は日常生活が制限され、家族・地域・介護・施設の支援を受けながら生活することとなります。

そこで、仙北市では、元気で長生きすることを目的に研修会を開催します。健康に関心のある方、病気はあるけど元気に暮らしたい方、家族の健康が心配な方など、どなたでも参加できますので、ぜひお申し込みください。

日時 1月15日(金)
受付 9:30 ~ 9:50 終了 12:00

場所 田沢湖総合開発センター 大集会室

講演 テーマ: 今日からできる高血圧対策 ~減塩と家庭血圧測定を中心に~
 講師: 前田 恵理 氏(秋田大学大学院医学系研究科 衛生学・公衆衛生学講座 准教授)

申込 1月7日(休)までに電話で仙北市保健課へお申し込みください。

問合せ/仙北市保健課 ☎43-2252