

健康相談

とき	1月15日(月) 午後1:30~3:00
ところ	市健康センター
持物	健診結果、健康手帳(持っていない方には当日発行)

からだスッキリ運動教室 (無料・健康マイレージ対象事業)

軽体操を体験してみませんか。
お気軽にご参加ください。

- とき 1月17日(水)
午前10:30~11:30
- ところ 市健康センター
- 参加料 無料
- 持物 内履き、タオル、飲み物
- 問合せ 市健康課
(☎652-0884)

リハビリ教室

お気軽にご参加ください。

- 対象 脳卒中などの後遺症のある方
- とき 1月30日(火)
午後1:30~3:00
- ところ 市健康センター
- 内容 栄養講話「試そう!適塩」
- 参加料 無料
- 問合せ 市健康課
(☎652-0884)

冬場の運動教室 (無料・健康マイレージ対象事業)

楽しく体を動かして、年末年始の運動不足を解消しませんか。

- 対象 市内にお住まいの20歳以上の方
- とき 1月19日(金)
午後1:30~3:00
- ところ 市スポーツセンター
- 内容 「らくらく運動教室」/
(講師) 奥山駿さん(スポーツクラブ天童ビーフリー健康運動指導士)
- 定員 50人(先着順)
- 持物 タオル、内履き、飲み物
- 申込み・問合せ 1月17日(水)まで、市健康課
(☎652-0884)

男性の知って得する膝・腰の話 (無料・健康マイレージ対象事業)

- 対象 市内にお住まいの40~79歳の男性
- とき 1月26日(金)
午後2:00~3:30
- ところ 市健康センター
- 内容 「膝痛や腰痛でお困りの方へ」/
(講師) 大沼寧さん(山形徳洲会病院副院長)
- 定員 50人(先着順)
- 申込み・問合せ 1月22日(月)まで、市健康課
(☎652-0884)

県立中央病院からのお知らせ

■病院ボランティア募集

県立中央病院で活動していただける方を募集します。



- 職種・活動日 総合ボランティア=月・金曜日
緩和ケアボランティア=月曜日
- 内容 総合ボランティア=外来患者支援、入院患者への図書貸し出しなど
緩和ケアボランティア=患者へのお茶のサービスなど
- 申込み・問合せ 1月9日(火)~、県立中央病院医療相談支援センター
(☎685-2617)

■県民健康講話

- とき 1月20日(土)
午後2:00~3:30
- ところ 遊学館(山形市)
- テーマ お腹の病気についてお話しします!
- 受講料 無料
- 問合せ 県立中央病院医療連携・相談室(☎685-2626)

認知症にならないためには、どうすれば良いのでしょうか。認知症は、多数の疾患が原因とされ、誰もがかりやすい身近な病気です。加齢とともに、今まで、できていたことができなくなったり、おやっと思つことに気付いたりしたら、本人と共に家族も同伴して早期に受診しましょう。原因疾患の鑑別と、それに合わせた早期治療がより良い効果をもたらします。

最も頻度の高いアルツハイマー病の原因は、脳の中に溶かすことのできない毒性の高いアミロイドβ蛋白やリン酸化したタウ蛋白が蓄積し、神経細胞が破壊されてしまうことです。

しかし、それらの異常があったとしても、もう一つ若くならうと思つて気力を持ち、食生活を改善し(玄米食とカレーがお勧め)、適度な運動を続け、何よりも定年退職後、人の役に立つ仕事を続け、知的好奇心を持って人と交流することが認知症予防につながるという研究報告されています。生涯現役で仕事を続けましょう。



クリニックあこがれ
大島 扶美 先生

●認知症予防

ひとくち健康講座

220