7月の行事予定（在宅当番医）

カレンダー下部「在宅当番医」の診察時間：月曜から金曜は17時～20時、土曜は14時～17時、日曜祝日は8時30分～17時

※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
	1 ストレッチポール教室 10時～・記念スポーツセンター シルリハ体操教室 尾去沢市民センター 大湯リハビリ病院 ☎37-3511	**2** 鹿角中央病院 ☎23-4131	**3** なかのクリニック ☎22-7335	**4** シルリハ体操教室 福祉保健センター いけがみクリニック ☎30-0111	**5** 本田医院 ☎35-3002	**6** 福永医院 ☎35-3117
7 大湯リハビリ病院 ☎37-3511	**8** 小坂町診療所 ☎29-5500	**9** ■無料総合相談 シルリハ体操教室 十和田市民センター 大里医院 ☎22-1251	**10** 長橋医院 ☎23-7612	**11** ■無料弁護士相談 シルリハ体操教室 八幡平市民センター 三ヶ田医院 ☎31-1231	**12** ココから体操教室 10時～・湯都里 ゆったりヨガ教室 10時15分～・コモッセ 福永医院 ☎35-3117	**13** 毛馬内月山神社祭典 12日・13日 大湯リハビリ病院 ☎37－3511
14 長嶺先祓舞 13日・14日 湯瀬温泉祭り・湯瀬先祓舞 14日・15日 かづの厚生病院 ☎23-2111	**15** 小坂町診療所 ☎29-5500	**16** 笹村整形外科 ☎30-0035	**17** 本田医院 ☎35-3002	**18** シルリハ体操教室 尾去沢市民センター 大里医院 ☎22-1251	**19** 鹿角中央病院 ☎23-4131	**20** いけがみクリニック ☎30-0111
21 笹村整形外科 ☎30-0035	**22** なかのクリニック ☎22-7335	**23** 浅利ゆみ先生の健康体操教室 13時30分～・まちっこ シルリハ体操教室 十和田市民センター 長橋医院 ☎23-7612	**24** リズム体操教室 10時～・コモッセ 三ヶ田医院 ☎31-1231	**25** ■無料弁護士相談 シルリハ体操教室 八幡平市民センター 大里医院 ☎22-1251	**26** 小坂町診療所 ☎29-5500	**27** 浅利純子杯 鹿角駅伝 花輪商店街特設会場 笹村整形外科 ☎30-0035
28 ちょ筋ストレッチ教室 10時～・福祉プラザ かづの厚生病院 ☎23-2111	**29** ナトカリ測定・骨密度測定 13時30分～・十和田市民センター 長橋医院 ☎23-7612	**30** 本田医院 ☎35-3002	**31** なかのクリニック ☎22-7335			

テレフォン病院24をご利用ください。
医師・看護師などが、健康や介護に関する相談をお聞きします。
☎0120-959-783

扇風機の風に当たりながら。今月の新刊。

問 花輪図書館（コモッセ内）☎23－4471
十和田図書館 ☎35－3239

わたしの家系図物語（ヒストリエ）
渡辺 宗貴 著（発売：時事通信社）

難しそうなイメージのある「家系図づくり」。この本では、女子高生が家系図づくりに挑戦する物語を交え、わかりやすく具体的なノウハウを学べます。（花輪）

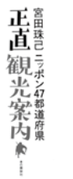
「文系？」「理系？」に迷ったら読む本
竹内 薫 著（PHP研究所）

これからは、文系・理系の垣根を超えたバランスのよい知性が求められます。ＡＩ時代を生き残るために、何を学べば良いか解説します。（十和田）

へいわとせんそう
たにかわ しゅんたろう ぶん・Noritake え
（ブロンズ新社）

「平和」と「戦争」を比較した絵本。モノクロのイラストと写真に、詩人・谷川俊太郎による本文。シンプルだからこそ、ずしんと心に響く一冊。（花輪）

ニッポン47都道府県正直観光案内
宮田 珠己 著（本の雑誌社）



「秋田県には緑と水田とクマ、以上」。すこーし辛口で語られる、各地の観光スポットを著者の正直な感想でまとめた紀行エッセイ。（十和田）

黄色い「かづの号」が走る
≪今月の移動図書館巡回日≫

○八幡平コース
7月2日火・15日月・30日火
○花輪コース
7月4日木・18日木
○尾去沢コース
7月5日金・19日金
○毛馬内コース
7月9日火・23日火
○大湯①コース
7月11日木・25日木
○大湯②コース
7月12日金・26日金

※尾去沢コースを次のとおり変更しています。
変更前　新堀・上山
　　13時～13時50分
変更後　尾去沢小学校前
　　13時～13時50分
※詳しくは十和田図書館にお問い合わせください。

人口と世帯（令和元年5月末現在）
男性：14,481人　女性：16,202人
合計：30,683人（12,975世帯）

今月のシルリハ体操教室

日にち	時間	場所
1日月、18日木	13時30分～	尾去沢市民センター
4日木		福祉保健センター
9日火、23日火		十和田市民センター
11日木、25日木		八幡平市民センター

参加することが介護予防につながります。まずは月1回から参加してみませんか。

みんなで広めよう シルバーリハビリ体操

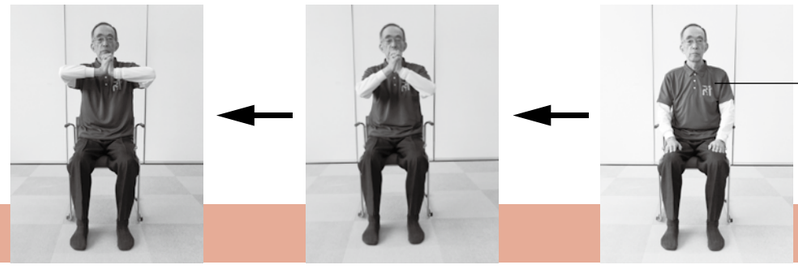
道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる介護予防体操・シルバーリハビリ体操を紹介します。

大胸筋の強化・物にしがみつく力の強化・バストアップ
「正面で腕の押し合い」

モデル：高橋 克彦さん（シルバーリハビリ体操3級指導士）

手順
- 両足を肩幅に広げ、背筋を伸ばして座ります。
- 胸の高さで両手を組みます。
- 肘を横に張って、手のひらで押し合います。
- 息を吐きながら5～6秒ほど思いっきり力を入れます。

ここがポイント
- 必ず息を吐きながら行いましょう。
- 肘が閉じないように注意しましょう。



大胸筋
胸の大きな筋肉で、胸板にあたります。

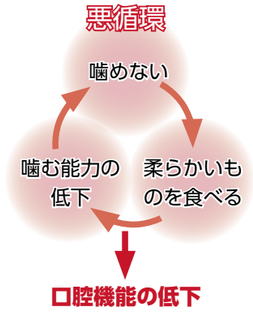
問 健康ライフ課 介護予防班 ☎30-0103

鹿角市健康宣言
健康寿命県内一「10年後、脳卒中で亡くなる方を8割減らします」

歯は、「健康の入り口」オーラルフレイルを予防しよう
～いつまでも美味しく食べるために～

オーラルフレイルとは
口腔機能の低下や食の偏りなどを含む、身体の衰え（フレイル）の一つです。
口腔機能の衰えは、食欲の低下から全身の機能低下へと進み、要介護状態につながる可能性があります。

悪循環



オーラルフレイルの症状
食べこぼしや軽いむせ、かたいものが噛みにくい、滑舌の悪化、口の中が渇くなど

柔らかいものばかり食べると起こる症状
○噛むために必要な筋力が低下し、噛む力が衰える
○食生活に支障を及ぼす
○低栄養状態になりやすい
○脳への刺激が減少する

予防のポイント
○口の中を清潔に保つ
○加齢で衰える口腔機能の維持・改善に努める
○市の※**歯周病検診**など定期的な歯科検診で自分の歯や口の状態を知る。※対象者には、はがきをお送りします。

「あなたのお口は大丈夫？」
左の表の当てはまる部分のポイントが加算されます。自分がオーラルフレイルになっていないか、この機会にチェックしてみましょう。

オーラルフレイルのチェック項目		
設　問	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきいかやたくあんほどの食べ物を噛むことができる		1
1日に2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1
合　計		

2点以下：危険性低い、3点：危険性あり、4点以上：危険性高い

問 健康ライフ課 健康づくり班 ☎30-0119