

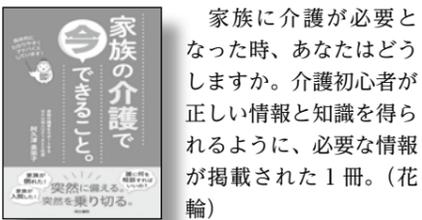
12月の行事予定 (在宅当番医)

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
1 鹿角市民俗芸能フェスティバル 大里医院 ☎ 22-1251	2 ■ストレッチポール教室 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター 鹿角中央病院 ☎ 23-4131	3 本田医院 ☎ 35-3002	4 ■出張年金相談 福永医院 ☎ 35-3117	5 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター 三ヶ田医院 ☎ 31-1231	6 長橋医院 ☎ 23-7612	7 小坂町診療所 ☎ 29-5500
8 かづの厚生病院 ☎ 23-2111	9 笹村整形外科 ☎ 30-0035	10 ■無料総合相談 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	11 ■出張年金相談 福永医院 ☎ 35-3117	12 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 八幡平市民センター 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	13 ■ココから体操教室 ■ゆったりヨガ教室 鹿角中央病院 ☎ 23-4131	14 本田医院 ☎ 35-3002
15 笹村整形外科 ☎ 30-0035	16 いけがみクリニック ☎ 30-0111	17 ■無料相続・登記相談 小坂町診療所 ☎ 29-5500	18 ■出張年金相談 なかのクリニック ☎ 22-7335	19 ■シルリハ体操教室 尾去沢市民センター 大里医院 ☎ 22-1251	20 長橋医院 ☎ 23-7612	21 いけがみクリニック ☎ 30-0111
22 ■ちょ筋ストレッチ教室 かづの厚生病院 ☎ 23-2111	23 本田医院 ☎ 35-3002	24 ■浅利ゆみ先生の健康体操教室 ■シルリハ体操教室 十和田市民センター 小坂町診療所 ☎ 29-5500	25 ■出張年金相談 ■リズム運動教室 なかのクリニック ☎ 22-7335	26 ■無料弁護士相談 ■シルリハ体操教室 福祉保健センター 八幡平市民センター 笹村整形外科 ☎ 30-0035	27 大湯リハビリ病院 ☎ 37-3511	28 鹿角中央病院 ☎ 23-4131
29 三ヶ田医院 ☎ 31-1231	30 長橋医院 ☎ 23-7612	31 福永医院 ☎ 35-3117	市議会 12月定例会 ▶日程 11月29日定例会(開会)、12月9日(月)～10日(火)一般質問、12月11日(水)～12日(木)常任委員会、12月19日(木)本会議(閉会) ※都合により変更になる場合があります。 ☎ 議会事務局 ☎ 30-0280			

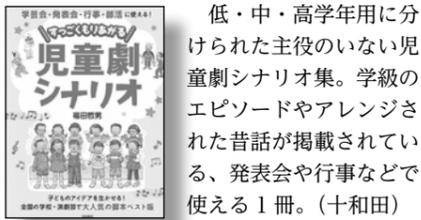
※かづの厚生病院の入り口は「救急入口」になります。月曜から金曜は17時～20時、土曜は14時～17時、日曜祝日は8時30分～17時

こたつでのんびり。今月の新刊。

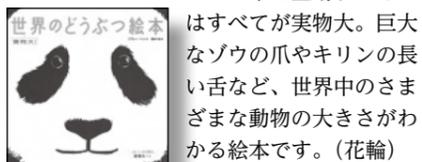
家族の介護で今できること。
阿久津 美栄子 著 (同文書院)



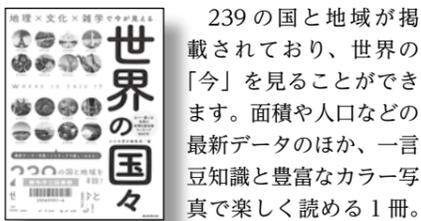
すっこもりあがる児童劇シナリオ
福田 哲男 著 (学陽書房)



実物大!世界のどうぶつ絵本
ソフィー・ヘン 作/藤田 千枝 訳 (あすなろ書房)



地理×文化×雑学で今が見える世界の国々
かみゆ歴史編集部 編 (朝日新聞出版)



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

黄色い「かづの号」が走る
《今月の移動図書館巡回日》

- 毛馬内コース 12月3日(火)・17日(火)
- 大湯①コース 12月5日(木)・19日(木)
- 大湯②コース 12月6日(金)・20日(金)
- 八幡平コース 12月10日(火)・24日(火)
- 花輪コース 12月12日(木)・26日(木)
- 尾去沢コース 12月13日(金)・27日(金)

人口と世帯 (令和元年10月末現在)



今月のシルリハ体操教室

日にち	場所	時間
2日(月)、19日(木)	尾去沢市民センター	13時30分～ 14時30分
5日(木)、26日(木)	福祉保健センター	
10日(火)、24日(火)	十和田市民センター	
12日(木)、26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。

ここがポイント

- ・体を倒す際に、できるだけ腕が下がらないようにしましょう。
- ・体を倒す際に、できるだけ下を見ないようにしましょう。
- ・きつい場合は、かかとの位置を少し前に出すと楽になります。



- 手順**
- 足の裏を合わせて股を開きます。
 - 胸の前で両手を組み、まっすぐ前に腕を伸ばします。
 - 伸ばした腕を前に突き出すようにしながら体を前に倒します。
 - 呼吸は楽にして15秒～20秒ぐらいその姿勢を保ちます。

3級指導士

モデル…木村 幸雄さん
(シルバリーリハビリ体操)

健康ライフ課
介護予防班
☎ 30-0103

みんなで広めよう

シルバリーリハビリ体操

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・シルバリーリハビリ体操を紹介します。

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」

生活習慣病とは

生活習慣病には、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血、糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、がんなどがあります。これらの病気は痛みなどの症状が出ないことが多く、数年から数十年の時間をかけて少しずつ悪くなります。不調を感じて病院に行ったときには合併症を引き起こし、命に関わる状態になっている場合もあります。

鹿角市の三大死因は、がん・心疾患・脳卒中です。特に脳卒中で亡くなる方の割合が、秋田県平均の1.3倍と高い状況であることが課題となっています。(H29年秋田県衛生統計年鑑)
市民みんなで生活習慣の改善に取り組み、生活習慣病を防ぎましょう!

一次予防 生活習慣病になりにくい生活習慣

- ◎適正体重の維持
BMI: 18.5以上25.0以下を維持しましょう。
※ BMI 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- ◎栄養バランスの取れた食事
・主食、主菜、副菜を3つそろえて食べましょう。
・野菜、果物を多く食べましょう。
・減塩を心がけましょう。
- ◎適度な運動
買い物や通勤時には積極的に歩くことを心がけましょう。また、掃除や洗濯などの家事も運動になります。
- ◎禁煙
喫煙は、血管を収縮させ、高血圧の原因となります。がんを誘発することも知られています。
- ◎ストレス解消
過剰なストレスは、血圧や血糖の上昇、免疫力の低下の原因にもなります。
- ◎飲酒は適量に
適正飲酒の目安(1日の量)
・ビール 500ml
・日本酒 1合
・焼酎 0.6合(110ml)

二次予防

1年に1回は一般健診(特定健診・後期高齢者健診・職場健診)、がん検診を受けましょう。また、健(検)診は受けて安心するのではなく、結果に異常があった場合には早めに病院を受診することや生活習慣を改善することが重要となります。

健康ライフ課 健康づくり班 ☎ 30-0119