

楽 まだまだ老けていけない! シニアライフをステキに彩る身だしなみ講座

受付 各日15分前~
講師 資生堂ジャパン株式会社 ビューティーセラピスト
対象・定員 市内在住で概ね65歳以上の方、各日先着20人
費用 無料
電話または窓口。高齢者支援課(市役所西別館3階)
7185-1112

Table with 4 columns: 日時, 場所, 対象, 講座内容. Details include dates from 9/16 to 9/30 and topics like '好印象を与える身だしなみのポイント'.

失語症のある人の社会参加
やコミュニケーションの支
援を行うための失語症会話
パートナーを養成します。
日時・場所 講習: 9月
20日(火)午後1時~5時、障
害者福祉センター会議室
◎実習: 10月5日(水)午後2
時~4時、保健センタ13
階大会議室
内容 失語に関する知識と
会話技術の習得
定員 10人(応募者多数の
場合は抽選)
費用 無料
電話またはファク
ス

失語症
家族教室
日時 9月27日(火)午後2時
~4時
内容 失語に関する悩みご
との相談、家族間の交流や
情報交換、失語の知識や会
話技術の講習と実習
対象・定員 市内在住で失
語のある方のご家族、先着
10人
費用 無料
場所・電話 障害者福祉
センター 7185-1111

障害者スポーツ
体験教室
日時 9月30日(金)午後1時
30分~3時30分
対象・定員 市内在住で視
覚障害のある方、先着6人
(送迎あり・要相談)
費用 無料
場所・電話 障害者福祉
センター 7185-1111

9月 各種健診と健康教室

Table with 3 columns: 項目, 日程, 対象・内容など. Lists various health checkups and classes for September.

Table with 2 columns: 教室名, 日時. Lists specific health classes like 'アルコール教室' and '心の健康クラブ'.



胃がん検診(後期)の申し込みは
10月4日必着です

日程 11月2日(水)・7日(月)・9日(水)・11日(金)・12日(土)・14日(月)・15日(火)・16日(水)・28
日(月)・29日(火)・30日(水)、12月2日(金)・5日(月)※全日午前※申し込み時の検診日時希望は
できません。日時変更希望、キャンセルの場合はご連絡ください。
場所 保健センター 検査方法 問診と胃部レントゲン検査
対象 40歳以上の方(昭和52年3月31日以前に生まれた方)※当日朝食された方、次
の①~⑬に該当する方は受診できません。①1年以内に医療受診・職場での検診・人間
ドックなどで、胃カメラ・胃バリウム検査を受けた方②胃の自覚症状がある方(胃の痛
み、胸やけ、吐き気など)③胃腸の病気で治療中・経過観察中の方。もしくは病気を指
摘されたが、治療を中断している方④2カ月以内に大腸の手術をされた方(腸の手術、
ポリプ切除など)⑤妊娠中またはその可能性がある方⑥バリウム検査で、過去に体調
を崩された方(胃の強い不快感、強い排便困難、腹痛など)⑦過去1年以内に開腹手術や
整形外科の手術をされた方⑧過去1年以内に心筋梗塞や脳梗塞を発症したことがある方
⑨腸閉塞の既往がある方⑩便秘症で3日以上排便がない方⑪腎臓病(人工透析)などで水
分制限を受けている方⑫ペースメーカー使用の方で主治医の確認がない方⑬自力で立位
を保持することが出来ない、体位変換ができない、自分の腕で体を支えることができな
い方 費用 900円
住所、氏名、生年月日、電話番号、後期胃がん検診受診希望と明記し、保健
センター窓口、ハガキ、封書またはちば電子申請サービス(電話、ファクスでの申し込
みは不可)。〒270-1132湖北台1の12の6健康づくり支援課(保健センター) 7185-
1126

元気な今こそチャンスです!

楽 ~おいしく、楽しく食べるために~ 『楽食クラブ』

Table with 2 columns: 日時, 内容. Details include dates from 9/28 to 10/12 and topics like 'オリエンテーション' and '調理実習'.

時間 午前9時30分~11時30分(受付午前9時15分~)
場所 アビスタ第4学習室(2回目のみ調理室)
※駐車場は1時間まで無料、以後1時間100円
講師 歯科衛生士、管理栄養士、保健師、看護師
対象・定員 市内在住で65歳以上、全3回参加できる方、先着15人(要申込)
費用 700円(調理実習費)
持ち物 筆記用具、歯ブラシ※2回目のみエプロン、三角巾、ふきん(2枚)
電話 高齢者支援課 7185-1112 ※11月には湖北台近隣センターで同講座を予定



健康メモ 381 古くて新しい病気 糖尿病

糖尿病は失明、腎不全や神経障害を引き起こすと言われてきましたが、最近では心筋梗塞や脳梗塞の原因になる病気として知られています。膵臓からはインスリンとグルカゴンという2つのホルモンが分泌され、インスリン分泌がなくなると糖尿病になると教わりました。1型糖尿病はこのインスリンを分泌する細胞の消失により、早期からインスリン注射による補充が必要です。過食や肥満に由来する2型糖尿病も、血糖コントロールが悪化するとインスリン注射を要します。最近、この糖尿病の成因に、新しい知見が加わりました。グルカゴンです。肝臓に作用して糖を血液中に作り出す働きをします。このグルカゴンが出ないマウスで実験的にインスリン分泌を止めると、予想に反して、マウスは糖尿病にならないことがわかりました。糖尿病は、インスリンの枯渇より、グルカゴンの異常分泌が原因である可能性を示しました。実際、インスリン注射をしていても血糖管理が不十分な方が、グルカゴンの分泌を抑制する薬を服薬すると血糖管理が良くなりました。しかし、まず、過食、肥満を是正することが必要です。お忘れなく。 湖北台四季の道 ぐんじクリニック 院長 軍司 祥雄
健康づくり支援課 7185-1126

●休日・夜間に病気になったら: 消防署(7184-0119)に電話をしてください。休日・夜間救急病院、小児救急病院をご案内します。案内された病院に行く場合は、症状やけがの状態を病院に直接電話してから受診してください。※緊急の場合は迷わず「119」へ電話をしてください。※休日や深夜などの診察料は、割高になります。休日は日曜、祝日、年末年始