

新!

はつらつ筋力アップ教室



- 教室の特徴●
- ・県が認めた、「効果の実証された健康プログラム」
- ・あなただけの、「自宅でする個別運動プログラム」を作成
- ・体力測定、体組成測定、血液検査などを教室開始前後で行い、効果が数字でわかる!
- ・日頃のウォーキングを楽しくするため、ゲーム式万歩計を無料貸し出し
- ・移動式筋力トレーニングマシンを導入。
- ・約半年間の教室で、あなたの健康づくりを長期間サポートなどなど、他にもいろいろあります!

大好評の運動教室を今年度も実施します!
 教室参加により効果があつた方が続出しています!!
 運動を始めようと思っている方、運動してもなかなか効果がでない方、ぜひ参加してみませんか。

教室開催場所	いきがいセンター	やまなみ会館	荒川農村環境改善センター
実施曜日 および時間	水曜日 午前コース(月2回)	月曜日 午後コース(月2回)	木曜日 午前コース(月2回)
	午前コース(午前9時30分~11時30分)、午後コース(午後1時30分~3時30分)		
オリエンテーション 初回血液検査日 時間 会場	7月3日(月) 午前9時30分~ 秩父保健センター	7月21日(金) 午前9時30分~ 吉田保健センター	7月7日(金) 午前9時30分~ 荒川農村環境改善センター
	※会場が教室開催場所と異なります		

実施期間 7月~平成30年1月(会場により日程が異なります。詳細はお問い合わせください。)

対象者 6か月間トレーニングを継続できる市民ならだれでもOK! 男性も大歓迎!!

定員 各コース30人
(申し込み多数の場合は抽選)

参加費 無料

申・問 6月23日(金)までに希望する会場の保健センターへまたは窓口にて

・【いきがいセンター会場】
秩父保健センター ☎22-0648

・【やまなみ会館会場】
吉田保健センター ☎77-1112

・【荒川農村環境改善センター会場】
荒川保健センター事務所 ☎54-2231

オレンジカフェ開催します



「オレンジカフェ」は、認知症の人やその家族、地域住民、医療や介護の専門職など、地域の誰もが参加でき、楽しい時間を過ごしながら仲間づくりや情報交換ができる場です。認知症になっても安心して生活を送ることができる地域づくりの一環として、地域の介護施設や事業所にご協力いただき開催します。

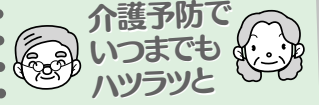
どなたでも参加いただけますので、ぜひお気軽にお出かけください。詳細は下表をご覧ください。

申 開催日の1週間前までに地域包括支援センターまたは各カフェへ

問 秩父地域包括支援センター ☎22-2582

カフェ	開催日時・会場		
オレンジカフェ 「あおば」 小柱196 ☎62-5357	5月27日(土) 午後2時~3時30分 会場: デイサービスふたば 定員: 20人 参加費: 100円	10月24日(火) 午後1時30分~3時30分 会場: 大田公民館 定員: 30人 参加費: 100円	
オレンジカフェ 「まんよう」 下吉田7624-4 ☎26-7515	7月8日(土) 午後2時~3時30分 会場: 万葉の郷 定員: 30人 参加費: 100円	9月9日(土) 午後2時~3時30分 会場: 万葉の郷 定員: 30人 参加費: 100円	11月11日(土) 午後2時~3時30分 会場: 万葉の郷 定員: 30人 参加費: 100円
オレンジカフェ 「グリーンカフェ楓」 荒川上田野766-1 ☎54-3210	6月3日(土) 午後1時30分~3時30分 会場: デイサービスセンター楓 定員: 25人 参加費: 100円	9月2日(土) 午後1時30分~3時30分 会場: デイサービスセンター楓 定員: 25人 参加費: 100円	11月18日(土) 午後1時30分~3時30分 会場: デイサービスセンター楓 定員: 25人 参加費: 100円
オレンジカフェ 「まちなかカフェ ひだまり」 熊木町24-15 ☎25-2077	6月14日(火) 午後1時30分~3時30分 会場: 生協ちちぶ在宅介護支援センター 定員: 15人 参加費: 100円	9月13日(火) 午後1時30分~3時30分 会場: 生協ちちぶ在宅介護支援センター 定員: 20人 参加費: 100円	12月13日(火) 午後1時30分~3時30分 会場: 生協ちちぶ在宅介護支援センター 定員: 15人 参加費: 100円

地域包括支援センターだより



介護予防で
いつまでも
ハツラツと

問 秩父地域包括支援センター
☎22-2582

市立病院からのお知らせ

術前・術後リハビリテーションを行っています

市立病院では、年間600件弱の手術を行っています。ここ数年の傾向として、手術を受ける患者さんは高齢の方が増えてきています。高齢者は、複数の疾病を持ち合わせている場合が多く、平衡感覚や筋力の低下、認知機能の低下などが認められます。

手術では、少なからず患者さんの体に負担がかかります。体に強い負担がかかると、合併症を引き起こすことがあります。代表的な合併症は、痰がうまく出せないために起こる術後肺炎や長く寝ていることによる深部静脈血栓症などがあります。合併症を予防し、術後の体力低下を必要最小限に留め、早期の回復を誘導するためには、術前からのリハビリテーションが有効であることが分かっています。市立病院では、専門の理学療法士がマンツーマンで、安全で楽な動作を指導し、スムーズな術前・術後リハビリテーションを提供しています。

手術を受ける患者さんにとって、手術は、怖くて、孤独なものとの印象があるかもしれませんが、医師や看護師、理学療法士も治療チームの一員として、積極的に手術患者さんをサポートします。

手術を予定されている患者さんで、リハビリテーションを希望される方は、担当医または診療科看護師に、相談してください。
問 市立病院各診療科 ☎23-0611

たばこのポイ捨て・歩きたばこは止めましょう!

たばこは喫煙所で! 携帯灰皿といっしょにマナーと良心を携帯しましょう