

自宅でできる筋力トレーニング

寒いからと家でじっとしていることが多くありませんか？体を動かさないと筋力も衰え、歩く能力の低下や転倒の危険性が高まります。自宅でできる筋力トレーニングで筋力低下を防ぎましょう。自宅でできる筋力トレーニングとしては、右下の図のような方法があります。正しい姿勢で、反動をつけずにゆっくりと、呼吸を止めずに、鍛えている筋肉を意識しながら行いましょう。

足の後ろ上げ(太ももの後ろ側やお尻の筋肉の筋力トレーニングです)

①背筋を伸ばし、腰の位置を固定したまま、お尻の下の方に力を入れる。

②3秒間にかかとから足を後ろへ上げ、1秒間姿勢を保持する。

③3秒間で足を元に戻す。

- ・上半身が前傾しないようにする。
- ・足を上げる際は腰を反らさない。
- ・いすに体重をかけない。

※1セットを10回として、1～3セットを自分の体調に合わせて行いましょう。



(健康づくりのための運動指針より)

お子さんの麻しん・風しん予防接種

麻しん・風しん予防接種は、混合ワクチンによる2回接種になっています。

特に第2期対象のお子さんは、**3月31日(月)まで**と期限がせまっていますので、忘れずに受けましょう。

対象者／

- ・第1期…全歳児
- ・第2期…平成13年4月2日から14年4月1日生まれのお子さん

接種場所／協力医療機関

費用／無料

持参するもの／母子健康手帳、予防接種手帳(予診票)

妊婦への思いやり ～マタニティマーク～

「マタニティマーク」は、「妊産婦にやさしい環境づくり」を推進するためのシンボルマークです。

市では、母子健康手帳を交付するときにマタニティマークのついたキーホルダーを配布しています。このマークを見たら交通機関などでの座席のゆずりあい、妊産婦さんの近くでは喫煙しないなどの配慮をお願いします。



健康教室

自殺予防



土浦市医師会
塚原 直人(土浦厚生病院)

自殺が1998年のバブル崩壊を境に急増し、以来、年間3万人台が続いており、昨年の6月に自殺対策基本法が制定されました。日本は世界第2位の自殺率であり男性が女性の2倍となっています。特に、55歳をピークとした働き盛りの男性に多いのは日本の特徴です。

自殺の原因としては健康問題が46%、経済生活問題が24%となっています。

自殺の背景としての精神疾患の研究では自殺企図者の75%に精神疾患が認められ、その48%がうつ病であり、28%が統合失調症、そのほかにはアルコール、薬物関連障害が関与しています。また急増しているうつ病に関して4人に3人は精神科に受診していないとの報告もあります。

経済問題の深刻化、競争社会の激化に伴う社会構造の変化、人間関係のストレスが精神状態に変化をもたらし、うつ病の増加を引き起こしていると考えられます。

うつ病は20歳代と50歳代に多く発症し、男性に比べて女性が2倍多く、重症のうつ病では、自責・罪

責感(自分のせいで、努力が足りないためにうまくいかない)、貧困^{ねんりょ}念慮(将来がなくなった。財産を失う)、心気^{しんき}念慮(身体の病気の不安。原因不明の痛み)、焦燥感、不眠、食欲不振が特徴です。

実際は深刻な状態であっても見えない病気のため、周囲の人も気づかず、本人も病気であると気づかないために、治療が遅れることがしばしばです。

治療は抗うつ剤服用を開始しますが、服薬の初期には眠気、だるさなどの副作用が見られます。症状を改善するには3週間は必要なため、十分な休養が必要となります。しかし、追い込まれた状況ではなかなか直ちに休養を取る環境を設定できないことが多いため、家族、職場の理解が必要です。

治療を開始する時期は自殺のリスクの高い時期であり、周囲の方がそっと見守ることが必要な時期でもあります。また病状の回復期にも自殺衝動は高いといわれています。

特殊なものに産前、産後のうつ病があり、子育ての自信を失い、将来を悲観し、罪責感にとらわれて自殺を図ることがあり、注意が必要です。

3月のけんこう

健康相談		と き	受付時間	ところ
医師による健康相談(予約制)		5 日(水)	9 : 00～11 : 30	土浦保健センター
栄養相談(予約制)		11日(火)	13 : 00～16 : 00	
こころの相談(予約制)		4 日(火)	13 : 00～15 : 00	
高齢者健康相談		6 日(木)	10 : 00～11 : 30	新治総合福祉センター
		13日(木)		つ わ ぶ き
		27日(木)		う ら ら
		28日(金)		湖 畔 荘
母と子の健診と相談		と き	受付時間	ところ
4 か月児健康診査(平成19年11月生まれ)		12日(水)・13日(木)	13 : 00～14 : 00	土浦保健センター
10か月児育児相談 (平成19年 5 月生まれ)	1 日～15日生まれ	18日(火)	9 : 30～10 : 00	
	16日～31日生まれ		13 : 00～13 : 30	
1 歳 6 か月児健康診査(平成18年 8 月生まれ)		5 日(水)・ 6 日(木)	13 : 00～14 : 00	
3 歳児健康診査(平成16年12月生まれ)		26日(水)・27日(木)		
母と子の歯科健康診査(平成17年12月生まれ・予約制)		7 日(金)	13 : 15～15 : 30	
赤ちゃん身体計測	1 ～ 6 か月児	17日(月)	9 : 00～10 : 30	
	7 ～11か月児	3 日(月)		
	1 ～11か月児	21日(金)	10 : 00～11 : 30	新治保健センター
マタニティー教室		4 日(火)・11日(火)	9 : 45～10 : 00	土浦保健センター
離乳食教室「後期食(9 ～11か月児)」(予約制)		10日(月)	9 : 30～9 : 45	
機能訓練		と き	受付時間	ところ
ふれあい教室		6 日(木)	13 : 00～13 : 30	土浦保健センター

休日当番医

診療時間/午前9時~午後4時 必ず電話で確認してから受診してください(保険証を忘れずに)。
休日緊急診療テレホンサービス(☎824-9155 土・日、祝日のみ)でも案内しています。

3月	内 科	外 科	産 婦 人 科	歯 科
2日(日)	神 立 病 院 ☎831-9711 神立中央五丁目	あ く つ 整 形 外 科 ☎841-4665 中荒川沖町	みかみマタニティクリニック ☎851-6466 つくば市大角豆	塚原デンタルクリニック ☎842-3817 右 粉
9日(日)	鈴木胃腸科クリニック ☎841-7711 中荒川沖町	塚 田 整 形 外 科 ☎824-1111 桜町三丁目	石 川 ク リ ニ ッ ク ☎821-2587 大 町	斯 波 歯 科 医 院 ☎823-5009 東真鍋町
16日(日)	木 戸 医 院 ☎841-1753 乙戸南三丁目	東 郷 ク リ ニ ッ ク ☎843-7770 荒川沖東三丁目	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	三 輪 歯 科 医 院 ☎822-1864 真鍋五丁目
20日(木)	高 野 医 院 ☎841-0154 荒川沖西二丁目	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木 田 余	渡 辺 医 院 ☎822-7971 川口一丁目	市 村 歯 科 医 院 ☎822-8550 東 崎 町
23日(日)	烏 山 診 療 所 ☎843-0331 烏山二丁目	伊 野 整 形 外 科 医 院 ☎821-6028 真鍋六丁目	中山産婦人科医院 ☎822-3852 川口一丁目	し ば 歯 科 ☎821-8772 真鍋四丁目
30日(日)	永 井 医 院 ☎842-3826 乙 戸	野 上 病 院 ☎822-0145 東 崎 町	土 浦 産 婦 人 科 ☎821-0068 中央一丁目	若 草 歯 科 医 院 ☎862-4887 大 畑

緊急のときの問合せ先/茨城県救急医療情報コントロールセンター(☎029-241-4199 年中無休24時間対応 歯科の案内は行っていません)
お子さんが急な病気で心配なときの問合せ先/茨城子ども救急電話相談(☎029-254-9900 年中無休 午後6時30分~10時30分)

土浦市休日緊急診療所

小児科



内科・小児科

日曜・祝日
診療時間
(午前9時~12時)
(午後1時~4時)

昼間

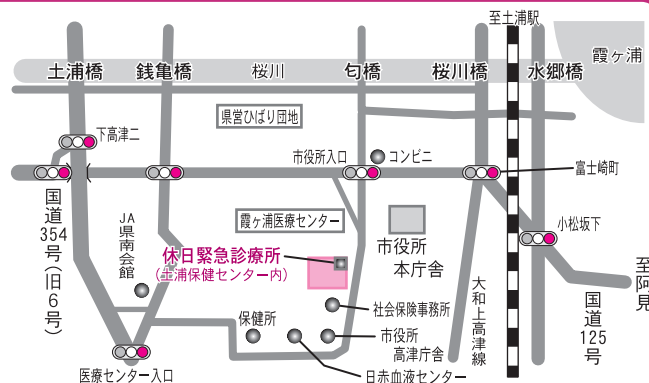
土曜・日曜・祝日
診療時間
(午後7時~10時)

夜間

下高津二丁目7番27号 (土浦保健センター内)

☎823-9628 (診療時間帯のみ)

※受診する前に必ず電話し、保険証を持参してください。
※各医師の協力のもと、交代で勤務していただいています。



発行 土浦市 ☎300-8686 土浦市下高津一丁目20番35号 ☎029-826-1111

http://www.city.tsuchiura.ibaraki.jp/ E-mail:info@city.tsuchiura.ibaraki.jp

編集 市長公室広報広聴課

次回「広報つちうら」3月上旬号は、3月4日(火)発行予定です。



再生紙を使用しています。



環境に優しい大豆インキを使用しています。