

介護予防事業 —筋力向上トレーニング事業—

健康増進課では、平成18年4月から満65歳以上の方で、生活機能低下などにより要介護状態になる恐れがある方(特定高齢者)を対象に、地域包括支援センターが作った介護予防プランに基づき、介護予防事業を実施しています。筋力向上トレーニング事業は、そのうちのひとつで理学療法士・作業療法士・保健師などの指導のもと、高齢者向けのトレーニング機器を使い、動作の向上を目的にトレーニングを行っています。

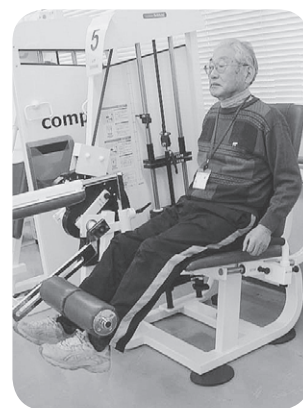
今回、トレーニング事業を実際に体験した参加者をご紹介します。

【参加者の声】

「私は4年前に左股関節の手術をし、歩行には不安があり心配でしたが、トレーニングに参加して不安が解消され自信をもって歩行ができるようになり、毎日の

散歩が楽しくなりました。体力的に自信をもつことによって、精神的にも安定しました。マシントレーニングは、足、腰、肩、腕の訓練に最適だと思います。」

白田文夫さん(中高津三丁目)



ほかの参加者からも、「靴をはくときに靴べらが短いものでもできるようになった」、「何もつかまらずに立ち上がれるようになった」など動作が向上したという声や「意欲・やる気が出た」、「気分が明るくなった」などの声も挙がっています。

介護予防事業については、いつでも相談に応じていますのでお問合せください。

「離乳食教室」 保育ボランティア募集

健康増進課では、「離乳食教室」に参加した乳幼児の保育をするボランティアを募集しています。月1回で保育時間は1時間30分程度です。詳しくはお問合せください。

健康教室

アレルギー性結膜炎は 3つに分類されます

土浦市医師会
海老原研一(海老原眼科医院)

●季節性アレルギー性結膜炎

(花粉症に伴う結膜炎で季節性、地域性があります。スギ、ブタクサ、カモガヤ、シラカバ、イネなど)

●通年性アレルギー性結膜炎

(ハウスダスト、ダニ、ペットの毛など)

●急性(偶発性)アレルギー性結膜炎

(生物質点眼液や点眼液中の防腐剤によるもの)

自覚症状としては、掻痒感(かゆみ)、眼脂(目やに)が多く、症状が角膜(黒目)におよぶと、羞明感(まぶしさ)、流涙、異物感、疼痛、霧視などがあります。

他覚的所見としては、結膜充血、結膜浮腫(白目が水膨れのような状態)、濾胞形成などです。

掻痒感があると目をこすったり、かいたりしますが、これらの行為は三叉神経という場所から神経ペプチドという物質を放出させることになり、血管透過性、血管拡張、粘膜浮腫惹起などの炎症を起こします。すなわち、かいたり、こすったりすることは炎症を悪化させるだけとなるため、極力しないようにしてください。

治療としては、軽度の場合は、抗アレルギー薬の点眼液を使用します。ただし、薬剤効果の出現は緩やかで1~2週間かかります。それでも症状が軽快しないときや初期から重度のときにはステロイド点眼液を追加します。

ステロイド薬の場合、強力な抗アレルギー作用がありますが、眼圧上昇や角膜ヘルペスなどの副作用の問題があるため、点眼回数や使用期間など医師の指導に従ってください。

スギ花粉など特定の物質に対してのアレルギーがあるわかっている方は、花粉情報などをチェックして、花粉が飛び始めたら症状が出る前に点眼薬を開始すると効果的です。



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)	7日(水)	9:00~11:30	土浦保健センター
栄養相談(予約制)	13日(火)	13:00~16:00	
こころの相談(予約制)	6日(火)	13:00~15:00	
高齢者健康相談	1日(木)	10:00~11:30	新治総合福祉センター
	8日(木)		つわぶき
	16日(金)		ながみね
	23日(金)		湖畔荘
	22日(木)		うらら
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18年11月生まれ)	14日(水)・15日(木)	13:00~14:00	土浦保健センター
10か月児育児相談 (平成18年5月生まれ)	1日~15日生まれ	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17年8月生まれ)	7日(水)・8日(木)	13:00~14:00	
3歳児健康診査(平成15年12月生まれ)	28日(水)・29日(木)		
母と子の歯科健康診査(平成16年12月生まれ・予約制)	2日(金)	13:15~15:30	
赤ちゃん身体計測	1~6か月児	9:00~10:30	新治保健センター
	7~11か月児		
	1~6か月児	10:00~11:30	
	7~11か月児	13:30~15:00	
マタニティー教室	6日(火)・13日(火)	9:45~10:00	土浦保健センター
離乳食教室「完了期食(1~1歳6か月児)」(予約制)	2日(金)	9:30~9:45	土浦保健センター
機能訓練	と き	受付時間	ところ
ふれあい教室	1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
4日(日)	烏山診療所 ☎843-0331 烏山二丁目	岡田整形外科クリニック ☎825-3377 木田余	岡野産婦人科医院 ☎851-2431 つくば市梅郷二丁目	松橋歯科医院 ☎831-0602 神立中央一丁目
11日(日)	荒川沖診療所 ☎843-0859 荒川沖南区	東郷クリニック ☎843-7770 荒川沖東三丁目	みかみマタニティクリニック ☎851-6466 つくば市大角豆	加茂歯科医院 ☎824-5117 永国
18日(日)	小林医院 ☎831-6688 神立中央三丁目	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	筑波デンタルクリニック ☎843-2624 中村南一丁目
21日(水)	松本内科医院 ☎843-1211 中村東三丁目	野上病院 ☎822-0145 東崎町	柴田マタニティクリニック ☎821-0154 桜町四丁目	とうざぎ歯科クリニック ☎822-7700 東崎町
25日(日)	山中内科クリニック ☎843-0870 中村南五丁目	三田医院 ☎842-6111 中村南三丁目	渡辺医院 ☎822-7971 川口一丁目	茂木歯科医院 ☎821-0735 真鍋一丁目

土浦市休日緊急診療所

小児科 ☀️ 内科・小児科 🌙

日間

日曜・祝日
診療時間
(午前9時~12時)
(午後1時~4時)

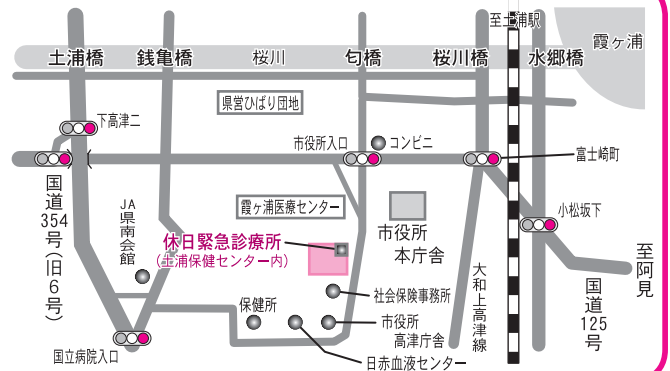
夜間

土曜・日曜・祝日
診療時間
(午後7時~10時)

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1日(木)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。