

高齢者のための食育教室

日時／12月14日(水) 午前10時～午後1時
(受け付けは午前9時30分から)
場所／土浦市保健センター
対象／市内在住の方
講師／土浦市食生活改善推進員
内容／軟飯、白身魚と白菜のおろし煮、パンブ
 キンプリンなどの調理実習
定員／8人(先着順)
持ち物／エプロン、三角巾
料金／300円
申込方法／健康増進課に電話で



禁煙外来治療費助成

対象／次のすべての条件を満たす方
 ・治療開始日から申請日までの期間に市内に住民登録のある、市税などの滞納がない20歳以上の方
 ・妊婦や20歳未満の方と同居している方、または妊婦の方
 ・令和4年4月1日以降に、健康保険適用の禁煙治療を開始し、終了している方
 ・初めて禁煙外来治療費助成を利用する方
助成額／治療費自己負担額の2分の1
 (上限1万円)
助成定員／15人(先着順)
申請方法／治療終了後に以下の書類を健康増進課へ提出
 ・交付申請書兼請求書 ・振込先口座のわかるもの
 ・禁煙外来治療に係る領収書の写し ・はんこ
 ・母子健康手帳の写し(妊婦または妊婦と同居している方のみ)
 ・禁煙外来治療の終了を証明する書類
 ※交付申請書兼請求書は、電話またはホームページで申し出のあった方に郵送します。また、健康増進課窓口で受け取ることもできます。
申請期限／令和5年3月31日(金)

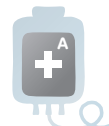


筋トレ・脳トレ教室

日時／1月6日(金)、20日(金)、2月3日(金)、
 3月3日(金)、17日(金) (全5回)
 いずれも午前10時～11時30分
 (受け付けは午前9時30分から)
場所／三中地区公民館
対象／市内在住の65歳以上の方
内容／講義：筋トレのポイント、認知症予防など
 運動：ストレッチ、筋トレ、脳トレなど
定員／20人(定員を超えた場合は抽選)
申込方法／健康増進課に電話で
申込期限／12月5日(月)

12月の献血

日時／12月16日(金)
 10:15～11:45、13:00～16:00
場所／イオンモール土浦(花火ひろば北入口)



健康教室

ロコモ予防としての下肢機能温存手術

土浦市医師会
 田中健太(野上病院)

運動器の障害により移動能力が低下した状態を、「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」といいます。骨・関節・神経の障害によって生じる痛みやしびれ、さらには筋力の低下や関節のかたさなどが、歩行能力の低下を招き、「ロコモ」になってしまいます。

「ロコモ」は生活活動や社会活動の制限に直結し、要介護状態や寝たきりなどにつながる状態です。筋トレやストレッチなど、適度な運動習慣が推奨されますが、すでに変形してしまった関節など、自分の努力だけではどうにもならないものもあります。膝や股関節、足関節などの変形性関節症で歩行能力が低下したり、外反母趾や扁平足で靴が履きにくくなる人はたくさんいらっしゃると思います。

昔は「手術は危険だからできるだけ我慢する」という考え方がありましたが、近年では「ロコモになったら健康寿命が保てない」という考えのもと、痛みで活動量が低下し、体力が維持できなくなってしまうその前

に、「元気にはつらつと生きていくための手術」が選択肢の1つになっています。

高齢になっても、スポーツや旅行、仕事などを楽しんで生きていくために、体力があるうちに変形性関節症や外反母趾・扁平足などを治療することで、「下肢機能を温存」して、元気に長生きを目指しましょう。



外反母趾手術前



外反母趾手術後