

お問い合わせは、滝頭地域ケアプラザまでお気軽にどうぞ！

事業名	日時	詳細	内容・その他
和みカフェ 	7月17日(水) 9月21日(土) 14:00~16:00	【対象】認知症の方とその家族 【定員】10組(先着) 【参加費】300円(お茶代) 【申込み】開催の二日前までに電話又は窓口にて	認知症の人とそこご家族が安心して憩えるカフェです。7月は夏祭りを一緒に楽しみましょう。
認知症サポーター養成講座 	8月3日(土) 14:00~15:30	【対象】関心のある方(小学4年生以上で参加可能) 【定員】20人(先着) 【参加費】無料 【申込み】7/11(木)~電話又は窓口まで	認知症について学び、自分にできるサポートを始めてみませんか？小学生は親子でふるってご参加下さい。
介護者のつどい 	7月26日(金) 8月28日(水) 9月27日(金) 13:30~15:00	【対象】現在介護をされている方 【定員】8人 【参加費】100円(お茶代) 【申込み】随時電話又は窓口まで	介護者同士で日頃の悩みや想いを語り合い、「安心して何でも話せる場所」を皆さんで創りましょう。
ふれあい介護サロン 	9月25日(水) 13:30~15:30	【対象】現在介護をされている方・関心をお持ちの方 【定員】15人(先着) 【参加費】100円(お茶代) 【申込み】8/12(月)~電話又は窓口まで	「体ほぐし体操」を行ないます。動きやすい服装でご参加下さい。
ボランティア養成講座「街いきいき塾」 	①10/11(金) ②10/17(木) ③10/25(金) 14:00~16:00	【対象】概ね40歳から75歳でボランティアに関心のある方 【定員】20人(先着) 【参加費】無料 【申込み】9/11(水)~電話又は窓口まで	ボランティア活動を始めたかと思っている方、ここから一歩はじめませんか？(全3回参加できる方優先) ①ボランティア活動について②外出支援を考えよう！③緑の活動グリーンボランティア
ままとベビーの体操「びよびよ」 	9月10日、24日 10月8日、22日 11月12日、26日 全火曜日6回 10:00~11:30	【対象】：近隣在住の4ヶ月から12ヶ月の子と母親 【定員】：10組(先着) 【参加費】：2000円(講師料/保険料/手具以外他) 【申込み】：8/13(火)~電話又は窓口まで	ボール・ベル・ベルダー3つのBを使用した、誰でも楽しめる3B体操で、産後のシェイプアップと母子のコミュニケーションを深めます。座談タイムで情報交換も出来ます。
赤ちゃんひろば 	毎月第3水曜日(8月は休会) 10:00~11:30(受付9:30)	【対象】地域の0歳~3歳までの子どもと保護者 【定員】25組(先着) 【参加費】奇数月200円 偶数月100円 【申込み】不要、直接会場まで	奇数月はリトミック講師を招いて、リズム遊びを楽しみます。偶数月はおもちゃを広げて、自由に子どもを遊ばせながら、子どもと保護者同士の交流の場にお使い下さい。



第61回健康セミナー 《腰の痛み》

令和元年5月29日(水)実施

今井醫院 今井那美院長



腰とは…脊椎(背骨)は椎骨というブロック状の骨がいくつも連なって首から骨盤まで続いています。この構造は脊椎動物の構造ですが、人間だけが二足歩行をするため、脊椎は上半身を支えるという新たな役目を担うことになりました。その結果、骨盤に最も近い位置にある腰の脊椎は一番負荷がかかりやすくトラブルが起きやすくなります。

腰痛の原因…【骨や軟骨、筋肉の病気による腰痛】腰部脊椎間狭窄症、椎間板ヘルニア、変形性脊椎症、骨粗鬆症、スポーツ障害、外傷脊椎炎、がんの転移など

【内臓や血管の病気による腰痛】膵炎、十二指腸潰瘍、尿路結石、大動脈解離など
長引く痛みの原因は一旦腰痛が起きると腰を余り動かさなくなります。すると腰の筋肉がこわばり、血流が減少して、いわゆる「凝り」の症状も出てきます。しかも動かさないことで筋力が低下し、新たな腰痛の原因を作りやすい状態になってしまいます。加えて、痛みにより心理的に不安定(不安・うつ)になり、痛みにも敏感になってしまいます。我慢しないで、かかりつけの先生に相談しましょう。

【危険な腰痛とは!?こんなときはすぐに受診!】
大半の腰痛は自然に良くなりますが、まれながら治療を急ぐべきケースもあります。
◆じっとしていても痛みがひかない…内臓や血管の病気の疑いがあるので詳しい検査が必要です。とくに突然、背中から腰にかけて激しい痛みが起こり、体を動かさないのに強く痛むときには大動脈解離の可能性もあり、一刻を争います。
◆足のしびれや麻痺、尿・便の失禁などを伴う…脊椎の中の神経が強く障害されていることを示す症状です。治療のタイミングを逃すと治療後の神経の回復が悪く、後遺症が残ってしまいます。
◆熱がある…体温の上昇を伴う場合、脊椎への細菌感染が考えられ、専門的な検査・治療が必要です。
◆痛みが徐々にひどくなる…がんなどの進行性の病気や別の病気が併発した可能性があります。

滝頭地域ケアプラザ・
たしがしら芭蕉苑共催

第14回
紅葉祭
令和元年
10月20日(日)
10時半~14時半
雨天決行

こんな手口にご用心!!

この地域で関東電気保安協会を語り、高齢者から高額な金銭を騙し取ろうとする未遂事件が発生しています。

【特徴は…】
男性2人組でスーツ姿
(本物の関東電気保安協会の作業員は作業着と帽子を被り、訪問します。)
電気メーターの点検と言って家の中に入り、漏電しているから修理に50万円かかると言います。

【気をつけて!】
家に入れない
家族構成を聞かれても言わない

自己判断せず、ケアプラザに連絡して下さい。

