

## 介護予防のための シルバーリハビリ体操

### 「床に座って行う体操」

～太もも裏側の筋肉のストレッチ～



①片方の脚を伸ばし、そのひざの下に反対側の足を入れる。伸ばした脚のひざを上を向くように反対側の手を添える。



②息を吐きながら、ひざの上の手を前へ伸ばす。お腹が太ももに近づくように、体を前に倒す。



③十分に前に倒したら、ゆっくりと体を起こす。

④脚を組み替えて、同様に行う。

〈効果〉腰痛予防になり、床の上の動作も楽になります。

## 生活習慣病予防 働き世代の料理教室

健診結果や食事バランスなどが気になる人は、気軽にご参加ください。参加者にBMI計算尺などをプレゼントします。

▶日 時 11/26(土) 10:00～13:00  
【受付】9:45～

▶場 所 総合福祉センター2階 栄養指導室

▶対 象 者 市民で20歳～60歳の就労者

▶料 金 400円

▶持 ち 物 米0.5合・エプロン・三角巾

▶定 員 先着15名

▶申 込 方 法 11/7(月)～22(火)に  
健康づくり課窓口・電話で申し込み。

### - Menu -

- なすとしらすのさっぱり混ぜご飯
- しらたきチャプチェ
- たたききゅうりとかぶの梅おかか

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121



～「すこやか生活」たかぎFMで放送中～

毎月第2火曜日の12:00～13:30。  
今回のテーマは  
「児童虐待防止について」です。



要予約

■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

## 集団での健康診査

実施日 12/15(木)・16(金)

【受付】①9:00～②10:00～③11:00～④13:00～⑤14:00～⑥15:00～

▶場 所 総合福祉センター

- ▶対 象
- ① 40歳以上の国民健康保険加入者
  - ② 後期高齢者医療制度加入者
  - ③ 19歳～39歳で、職場などで健診機会がない人
  - ④ 40歳以上の生活保護受給者
- ※①・②のうち令和4年度人間ドック補助を受ける人は除く。

▶申込方法 12/8(木)までに健康づくり課窓口・電話で申し込み。

## 健康コラム

薬の中でも、皮膚・目・鼻・耳などの患部に直接使用する薬を「外用薬」といい、種類は貼付薬・塗布薬・点眼薬・点鼻薬・点耳薬・坐薬・口腔用薬・吸入薬などがあります。

今回は、外用薬の特徴を一部ご紹介します。塗布薬は皮膚に塗る薬で、軟膏・クリーム・ローション・ゲル・スプレーなどがあります。同じ成分でもさまざまなタイプがあるので、患部の症状に合わせて使い分けます。一般的に軟膏はべたつきますが、刺激が少なく保湿力が高いため、皮膚を保護する効果があります。

### 外用薬について

一方で、クリームは水分を多く含むため、汗などで流れてしまうこともあります。なめらかで伸びがよく、べたつきにくい特徴があります。

坐薬は、おしりに入れて使用する薬で、吐き気で薬が飲めない時などにも使われます。また、腸粘膜から吸収されるので飲み薬より早く効果が出ます。

外用薬の保存方法は、冷所・遮光などさまざまです。薬袋に記載された注意書きをよく確認し、不明な点は遠慮なく薬剤師に相談してください。

東北医療センター高秋協同病院 薬剤師 <sup>なかかわ ゆみ</sup> 中川 祐美

この有料広告の取入で、まちづくり団体に助成しています。

### うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲間がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい  
☎029-353-8305

結婚相談所ムスベル

### 合同会社 千葉建築設計事務所

設計・工事監理

(一級建築士事務所)

〒316-0034 茨城県日立市京成沢町3-8-10

TEL 0294-35-3411

FAX 0294-36-6878

E-mail chibat0627@world.ocn.ne.jp

有料広告

有料広告

## 11月の健康カレンダー

会場：総合福祉センター  
予約：健康づくり課 ☎24-2121

行事内容	実施日	時間	対象者
こころの相談(精神科医の相談)	9(水)	13:00～14:30	市民(予約制)
健康相談	11(金)	8:45～11:00	市民
健康・歯科相談	28(月)	8:45～11:00	市民(歯科相談のみ予約制)
乳がん検診	12/5(月)	9:30～15:00	40歳以上の女性市民(予約制)