

# 年に一度は健康診断を受けましょう！！



みなさんは「健康」を保つために何かされていますか？生活習慣病の中でも、とりわけ糖尿病や高血圧、症などの予防が大切です。体を動かす運動や頭の体操など、それぞれ健康維持のため取り組んでいると思いますが、是非その中に健康診断を取り入れてください。健康診断は、「健康な人生」を設計するために欠かせないものです。「いつも受診で先生に診てもらっているから大丈夫」「病気もなく元気だから大丈夫」と受診を先延ばしにせず、病気の早期発見に努めましょう。年に一度は健康診断を受けて、ご自身の体質や健康状態を定期的に確認し把握しましょう。心配されているコロナなどの感染症については、勤医協苦小牧病院もしっかり対策をとっていますので安心して受けることができます。

毎年健康診断を受けて「異常なし」と結果が来ている方も、継続して健康診断を受けることを勧めます。

是非、友の会の会員さんをはじめご家族や知人などを周りにの方にも健康診断をお知らせいただき、一緒に健康を守っていきましょう。

## 苦小牧健康友の会 友の会だより

発行所  
苦小牧健康友の会  
所在地  
苦小牧市見山町  
1丁目8-23  
電話 72-3291  
発行責任者  
三隅 雅彦

インターネットでも過去の友の会だよりも含めご覧いただくことができます。スマートフォンなどでQRコードを読み取りください。



### 健診の予約について

#### 完全予約制です

受診券をお手元に用意し電話予約。1日の予約枠には限りがあり、期日近くは予約が込み合うことが予想されますのでお早めのご連絡をお願いいたします。

#### 内科診察の同日に健診できます

内科診察予約の方は、健診予約時にお申し出ください。

#### 健診結果は郵送で通知します

結果通知はおおよそ14日～1ヶ月程度です。

お問合せ・お申込み  
勤医協苦小牧病院  
TEL 0144-72-3151

検査項目 (基本健診)		
項目	内容	健診結果からわかること
診察	診察・問診	病気の有無や症状など健康状態の確認
測定	身長・体重・腹囲	肥満など体格のバランスの確認
	血圧測定(収縮期・拡張期)	高血圧症・動脈硬化の危険性
血液検査	中性脂肪	脂質異常症・動脈硬化の危険性
	HDLコレステロール	
	LDLコレステロール	肝機能の障がいなど
	AST・ALT・γ-GTP	
	ヘモグロビンA1c	
尿検査	血清クレアチニン・推算GFR	腎機能の障がいなど
	尿たんぱく	腎機能の障がいなど
	尿糖	糖尿病の危険性
友の会員特典 (無料で受けられる項目)		
項目	内容	健診結果からわかること
血液検査	末梢血液一般	貧血・血液疾患の可能性
	尿酸	痛風の可能性
心電図	心電図(12誘導)	心疾患の可能性
その他のオプション健診を友の会員特典を活用してお得に受けることができます		

### 健康講座 Vol.36 全身の健康はお口の健康から 勤医協苦小牧病院 竹生 言語聴覚士

#### ★お口の「衰え」見逃していませんか？

加齢とともに口の機能が衰えると、栄養状態からの筋力低下を招き、全身の衰えにつながっていく事があります。お口の衰えはささいなものが多く、日常生活には大きく影響しないため見逃されがちです。

#### ●オーラルフレイルの症状●

- ・固いものが噛めない
- ・口に入れた食べ物をこぼすことが多くなる
- ・むせることが多い
- ・話しくくなった
- ・口の中が乾燥するなどが見られます

#### ★お口を見直してみましょう！

お口を意識的に動かしましょう



①口を大きく開けて閉じる



②頬に空気を貯めてふくらませる、頬を内側にすぼめる



③口を大きく開け、舌を10秒間思いきり前に出す

家族や友達などと話をする、歌を歌う。新聞や本を声に出して読む、噛みごたえのあるものを食べるといった事も有効です。日常的にお口を意識して大きく動かすようにしてみましょう。

#### ●定期的な歯科受診●

健康な口を保つために歯科で定期的な歯科検診、専門的な歯のクリーニングを行いましょ。入れ歯を使っている方は、入れ歯の調整も定期的に行いましょう。



### 《7～8月の予定》

お問合せ・お申込みは、友の会事務所へご連絡をお願いします。  
☎ 0144-72-3291

#### ★スタンディング行動

「平和憲法を守る」  
7月5日(金) 13:00～  
病院前交差点 15分程度

#### ★ふれあいサロン(居場所づくり部)

7月17日(水) 8月21日(水)  
見山東福祉センター  
10:00～12:00

#### ★自然散策 (レクリエーション部)

7月1日(月)9:40～14:00  
「深緑の白老ポロト湖畔」  
\*予約の方は9時30分までに  
病院正面玄関にお集りください

#### ★見山松風班

「健康サロン」見山東福祉センター  
7月5日(金) 8月2日(金)  
13:30～15:00

#### ★うさとブロック

「ふまねっと」7月8日はお休み

#### ★東部ブロック

「ハッピーダンス」  
7月16日(火) 10:00～  
住吉コミュニティーセンター

#### ★沼ノ端勇弘ブロック

「温泉バスツアー」  
8月27日(火) 9:00～  
こぶしの湯あつま

#### ★ときわ澄川ブロック

「ウォーキング」毎月第1火曜日  
10:00～ (6月～11月)  
川沿公園遊歩道  
「宅配者交流会パークゴルフ」  
7月16日(火)アルテン

#### ★西部ブロック

「ふれあいサロン」  
7月19日(金) 13:30～  
グループホームしらかば

#### ★錦岡ブロック

「花菖蒲園めぐり」  
7月4日(木) 10:30～  
錦大沼菖蒲園

### 《 ボランティア部より 》

車いす清掃のボランティア活動を行います。ボランティアさんを募集しますので、参加可能な方は友の会事務所までご連絡をお願いします。

日時：7月10日(水) 13:30～  
友の会事務所：0144-72-3291

### シリーズ56 宅配者紹介 うさとブロック 室田 澄子さん



有珠の沢町内の宅配をやっています。前の方から引き継いで18年になります。引き継いで3軒隣におすめし向こう3軒隣に27部です。地域も生き物で一人暮らしや空き家が増え、世代交代して見える景色も変わってきています。散歩でお会いするとお元気がいいから始まって、体のこと、病気のことで、お花の事、暮らしのことなど、最後にお互いの年の割に若いやねって、励まし合うのが挨拶です。スキップをしたくなるほど元気をいっぱいもらいます。今はスキップはままなりません。元気がもたらせて友の会に役立ちたいです。友の会に立ってなにかいいことやってるなあうちは続けたいと思えます。

### ふれあい(うたごえ)サロンの開催



5月21日開催した「ふれあい(うたごえ)サロン」には地域友の会員含め41名が参加。最初に、渡辺さんと大澤さんのオカリナデュオによる「芭蕉布」「上を向いて歩こう」など5曲が爽やかに演奏されました。続いてのレクダンスでは、吉幾三の「いつまでも…沖縄」に乗せ、世話人のリードで会場狭しと参加者も加わり楽しく体を動かしました。最後のステージでは、うたごえサークルわたぼうし14名が登場。「青い山脈」「折り鶴」「年金時代」(「青春時代」の替歌)で大いに盛り上がり、最後にオカリナデュオとのコラボで「ふるさと」を全員で熱唱。お開きとなりました。「楽しかった!」「また声を掛けて下さい」と感想が聞かれ、たくさん笑顔があふれました。(西部：斉藤)

### みんなの友の会活動

#### なごやかミニディ

5月28日「ミニディなごやか」を開催しました。沼ノ端コミセンに19名が集いました。体操して体と心をほぐしたら、いつもと同じく一人一言発言、名前だけの方もいますが、近況報告する方の顔が輝いています。今回は社協の出前レクリエーションで、フィンランド発祥のスポーツのモルックを行いました。やっていくうちにルールが分かりみんなが一体となって盛りあがりました。血压測定で一安心。最後はいつもの「ふるさと」を合唱して終わりました。



(沼ノ端勇弘：西谷)

### 語らい喫茶 開店

5月23日「苦小牧の介護の現状について」福祉会の大門センター長に講演していただきました。苦小牧の人口や高齢化率、地域の特徴などの説明があり私たちの西部地域は高齢者が多いのに対し、身近にかかれる医療機関や介護施設、ヘルパーステーションが少ないことがわかりました。また、介護保険サービス利用の流れや内容の説明があり、実際に利用する時のイメージができ分かりやすく、参加者からは「全体的話しも聞けて大変良かった。」「利用料が高くて年金では使えない」などの感想があがりました(錦岡：石)



### お詫びと訂正

2024年6月1日第337号「シリーズ宅配者紹介船津真生江さん」の記事につきまして、「壊死活」と誤変換がありました。正しくは「規則正しい生活と適度な運動で、心も身体もリフレッシュな毎日を心がけて」です。お詫びして訂正いたします。(編集部一同)

る。1.5が紫花見にミマ  
cmあ紅はらたはカ  
での白れま林タ  
あ径筋に、に縁



エゾタチカタバミ



果実



カタバミ

高さが20cm  
ち上がりが、  
く、部分がな  
這う部分がな  
ミは茎が地を  
ゾはチカタバ  
ツよく似たバ  
っばい。酸シ  
葉や茎にシユ  
飛ばす。  
にはじけて種子を  
よう)で上を向き、熟すと自然  
ある。果実は円柱状(オクラの  
ける。年中咲き、花径は8mmで  
数個出し、先に短い花柄を1つ  
柄を出し、先に短い花柄を1つ  
いう。葉柄の脇から長い花序の  
喰とは葉が少し開き夜閉じる。片  
(花も)は昼開き夜閉じる。片  
ハート形の葉が3枚、小葉  
ち上がる。葉柄は2.5cmで  
をはい、多く分枝し、上部は立  
ある。高さ10cmぐらい、茎は地  
カタバミは道端や庭に普通に

### シリーズ 40 片喰(かたばみ) 苦小牧の自然 谷口勇五郎

