

# 健康だより

## 元気アップセミナー



役場(千畑庁舎)福祉保健課 健康対策班  
☎0187-84-4907(内線2171、2172、2173)

今回は、8月から六郷保健センターを会場に開催している、元気アップセミナーについて紹介します。

このセミナーでは、自分にとって最も適したストレス解消法を見つけるためのきっかけとなるよう、毎回各分野の第一線で活躍されている方を講師にお迎えして、講義を受講したり、実技を行ったりしながら、楽しく学習しています。

「ストレスに強くなる食事」をテーマに、10月18日に開催された第3回元気アップセミナーは、医療法人回生会秋田回生会病院長の栄養科主任、進藤黎子さんを講師にお迎えして、進藤さんが勤める病院で入院患者に提供される食事のスライド写真などを交えながら、解説が進められました。

### ▼ストレスがたまるとうつなの？

ストレスは医学的には「外部からの刺激に対して、それに順応しようとするための体内反応」とされています。

ストレスのある状態が続くとカゼをひいたり、慢性的な歯痛やへんとう腺が炎症をおこしたりします。これはストレスで免疫の機構が低下し感染抵抗力が弱くなるためです。

### ▼ストレスに強くなる食事は？

食事の栄養のバランスがよいとストレスも小さくなります。特にストレスに抵抗力がつく食べ物は緑黄色野菜です。

ストレスの刺激を受けると全身の代謝機能が上がり、ビタミンやミネラルがどんどん消費されます。特に消費の激しいのがビタミンCです。ビタミンCは免疫力を高める働きがあるので、積極的に取りたいものです。必要量以上はすぐに排出されますので、とりすぎの心配はありません。次にカルシウムは脳の神経の興奮をしずめ、集中力を高める働きがあります。ストレス対策には欠かせません。

ストレスは、生活習慣病をも招く危険因子です。ストレスと上手に付き合うことが健康の鍵といっても過言ではありません。普段からストレスを感じている人は積極的に多種のミネラル・ビタミンや良質なたんぱく質を十分に摂るように心がけ、ストレスに負けない体をつくりましょう。



■今後も次の日程で開催しますので、ぜひご参加ください。

### 第4回「快適な睡眠のために」

期 日 ● 11月14日(火)  
時 間 ● 午後1時～午後2時30分  
会 場 ● 六郷保健センター  
講 師 ● 仙南診療所  
院長 照井 哲 氏

### 第5回「みんなで支えあう地域づくり」

期 日 ● 12月6日(水)  
時 間 ● 午後1時30分～午後3時  
会 場 ● トレーニングセンターろくごう  
講 師 ● 日本キリスト教団  
秋田桜協会  
牧師 雲然 敏美 氏

### 在宅外科当番医のご案内

診察日	当番医
11月3日(金)	仙北組合総合病院 外科
5日(日)	大曲中通病院
12日(日)	仙北組合総合病院 整形
19日(日)	仙北組合総合病院 外科
23日(木)	大曲中通病院
26日(日)	大曲中通病院
12月3日(日)	仙北組合総合病院 整形

診察時間 ● 午前10時～午後4時  
電話番号 ● 仙北組合総合病院 0187-63-2111  
大曲中通病院 0187-63-2131

### 歯科休日当番医のご案内

診察日	当番医	電話番号(0187)
11月3日(金)	仙北歯科医院(大仙市福田)	69-2828
5日(日)	船木歯科医院(大仙市大曲中通町)	63-0027
12日(日)	富岡歯科医院(大仙市太田町)	88-1123
19日(日)	岩田歯科医院(大仙市四ツ屋)	62-8264
23日(木)	小坂歯科医院(大仙市刈和野)	75-1015
26日(日)	さくら歯科医院(仙北市角館町)	54-2747
12月3日(日)	協和町歯科診療所(大仙市協和)	(0188)92-3166

診察時間 ● 午前9時～午後3時



森川 匠くん  
(本堂西部)

仕上げみがきはしっかり  
しています。フッ素塗布  
しています。



煙山 綾音ちゃん 悠伽ちゃん  
(外川原)

仕上げみがきはしっかりしてい  
ます。姉妹2人で楽しんで歯みがき  
しています。



水戸 郁果ちゃん  
(元本堂南部)

夜の歯みがき、仕上げ  
みがきをしっかりやっ  
ています。



熊谷 優香ちゃん  
(土崎北部)

夜の歯みがき、仕上げ  
みがきはていねいにし  
ています。お姉ちゃん  
と楽しんで歯みがき  
しています。



荒川 勇斗くん  
(上畑屋)

仕上げみがきはしっかり  
しています。特に夜寝  
る前はていねいにし  
ています。



伊藤 すももちゃん  
(塚)

夜の歯みがき、仕上げ  
みがきはしっかりし  
ています。あめやガム  
はなるべく食べない  
ように気をつけてい  
ます。



高柳 傑くん  
(土崎北部)

夜の歯みがきはしっかり  
しています。おやつは決  
まった時間に食べてい  
ます。



本間 愛久亜くん  
(上畑屋)

仕上げみがきはお父  
さんが担当しています。



佐々木 優一くん  
(安城寺上)

食後の歯みがきをてい  
ねいにしています。甘  
いものが好きなので  
、食べた後はお茶や水  
を飲ませています。

## 11月の健診日程(11月4日～12月4日)

問い合わせ 役場(千畑庁舎)福祉保健課 健康対策班  
☎0187-84-4907(内線2173)

対 象	内 容	日 時	対 象
千畑地区の乳幼児 (会場・千畑保健センター)	1歳6カ月児健診	11月10日(金) 受付12:30～13:00	平成17年3月～5月生まれ
六郷地区の乳幼児 (会場・六郷保健センター)	乳児健診	11月16日(木) 受付12:30～13:00	平成18年6月～7月生まれ(4・5カ月児) 平成18年1月～2月生まれ(9・10カ月児)
	3歳児健診	11月28日(火) 受付12:30～13:00	平成15年3月～5月生まれ
仙南地区の乳幼児 (会場・仙南保健センター)	2歳歯科健診	11月22日(水) 受付13:00～13:30	平成16年4月～6月生まれ
全地区の乳幼児 (会場・六郷保健センター)	離乳食教室	11月8日(水) 受付12:30～13:00	平成18年4月生まれ

対 象	内 容	日 時	その他	
一般の方	健康相談	毎週月曜日	千畑保健センター	
		毎週火曜日		9:30～16:00 (平日のみ)
		毎週水曜日		
母子手帳交付 ※電話での予約が必要です	11月16日(木)	受付9:00～9:30	六郷保健センター	
	11月28日(火)			

休祭日救急医療センター 大仙市大曲栄町13-50(大曲保健センター内)  
診療時間●午前10時～午後4時 診療科目●内科 ☎0187-62-1015