

はりえんじゆ

坂井輪診療所健康友の会

五十嵐支部

合同通信 No.176 2021.10.7

☎ 269-2339

会員世帯数 210世帯 (4月1日現在)

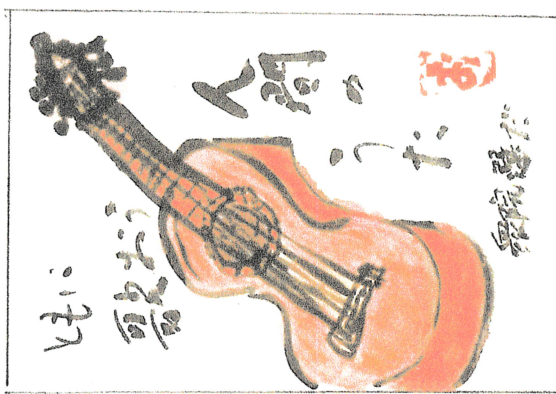


健康チャレンジ実践中!!

血圧が高い、要注意と言われても、血圧も測らずにいました。先日、思い返して、測って見ました。やっばり高い。昨年の健診結果を取り出してより見ると、へモグロビンA1cも、要注意の赤線が引いてありました。糖尿病?困ります。甘い物は要注意。5千歩ウォーキング。実践中。80代寺尾中央公園を2周すると4,000歩。これを目標に

歩く90歳卒寿の男性。歩くこととよより、自転車を多用していたので、何しろ90歳では、よたよたふらふらだっただたといいますが、徐々に効果が出て来ているという。ヤレンさん、しつかいと励ましていきます。

頑強な男性60歳代。身体は、どこも悪くない。ただ、最近太ってきているのが心配だという。油断しているのと糖尿病と闘うことと、是非、挑戦してほしいです。



町自治会の回覧板で知りました。以下そのまま紹介します。

よろしくお願ひします

令和3年10月1日金曜日より
新潟市地域包括支援センター五十嵐
開所いたします!

【担当地域】 五十嵐中学校区内
【営業日】 月～金曜日 (土日祝日休み)

【営業時間】 8:30～17:30

ただし緊急対応必要時は夜間休日にも相談可
【住所】 〒950-2076

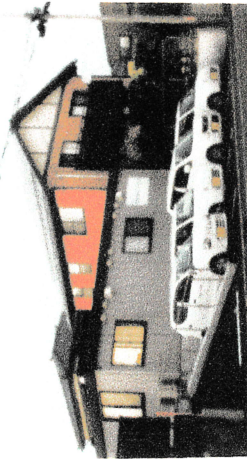
新潟市西区上新栄町6丁目17-33

【電話】 025-378-2255

【FAX】 025-378-2254

この地域包括支援センターは高齢者のための総合相談窓口です。ご本人だけでなく、ご家族や周囲の方からの相談もお受けします。ご相談は無料です。訪問も致します。

五十嵐小学校から
横断歩道を渡った
右側にあります。



10月の課題図書は、「友情」

武者小路実篤 著 (新潮文庫)

期日 令和3年10月21日(木)

九時半～十一時半

会場 寺尾上町自治会館 2階和室

11月は、健康講話

安達先生をお招きして健康講話をお願いしたいと思っております。

- (1) 新型コロナウイルス感染症の収束はどのようにして訪れるのでしょうか。
- (2) 地域住民の高齢化や、一人暮らしのお年寄りの不安解消のための医療・介護はどうあるべきでしょうか。

安達先生が中心となって推進している「ネットワーキングづくり」の構想と実践の現状と課題。

※健康チェックも実施したいですね。

健康余話

「日本で補聴器を着けるとして認知症が予防されるとい研究成果がない」ということで見送っている。(新潟市)

最近、補聴器助成制度関連の新潟記事をストックしてあります。そんな中で、全国三十五市区町村に補聴器の購入助成制度があるという記事を見つけました。

新潟日報でも取り上げています。県内では、昨年阿賀野市、三条市、聖籠町、刈羽村が開始。今年4月に見附市が加わっています。年金者組合でも運動を強めたいと準備をしております。

○健診に聴力検査を取り入れ、聴覚者の実態をつかみ、早期に補聴器が利用できるようにしたほうがいい。

○耳が遠いために適当に返事をする。顔を見て話さない。最近補聴器を付けたら、よく聞き取れるようになって、途端に笑顔が出て、目を見て話す、人の集まる所にも出て行くようになった。

○耳の悩みは、聞こえないばかりではなく、うつ病や、運動機能低下もあるといひます。

介護・医療よろず相談は
「地域包括支援センター五十嵐」☎378-2255へ
五十嵐中学校区の皆さんの窓口です