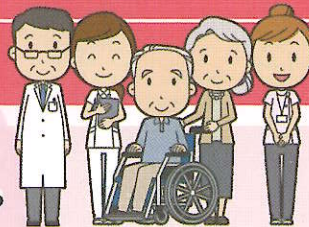


# 秋の市民健康ひろば

参加  
無料

会場：もりりん高野（高野公民館）



K 医療法人慶友会  
守谷慶友病院

## 知ることから始まる健康づくり...

第1回  
10/24  
(土)

講演 1 10:00～

ロコモを予防しましょう！

－「これから」が「これまで」を変える－



守谷慶友病院  
リハビリテーション科  
島田 隆明 科長

「階段がづらい」「つま先立ちができない」「近所のコンビニ・スーパーまで歩くのがおっくう」「椅子から立ち上がりにくい」「少しの運動でも息切れがする」—このような症状に心当たりはありませんか？ 筋肉は30歳を過ぎる頃から少しずつ減り始めます。

特に、姿勢を保つ筋肉や歩くための筋力は、意識して使わないと年齢とともに低下していきます。そのままにしておくと、これまで当たり前でできていた日常生活が少しずつ難しくなることがあります。しかし、何歳からでも、筋肉量は増やせます。

これからの自分のために、今できることを一緒に考えてみませんか。

講演 2 11:00～

人は血管とともに老いる

－30代からの不老長寿－



つくば血管センター  
岩井 武尚 医師

タイトルの言葉は100年以上前にオスラー博士が動脈の変化から述べた名言です。その後人類は病気が増える一方で、寿命を大きく延ばしてきました。血管の研究は進みましたが、血管の病気に悩む人は増えています。

「血管とともに老いる」その言葉にも少し違和感が生まれてきました。「慢性炎症」と「免疫」という言葉が血管病をもう少し大きな病気に包み込もうとしています。

老化のものは何なのか？ いつから始まるのか？ 防ぐ方法はあるのか？

30代から「健康寿命」を延ばすために、どうすればよいかを探ります。

第2回  
11/28  
(土)

講演 1 10:00～

イビキと無呼吸症の関わり

－あなたのイビキは、大丈夫ですか？－



守谷いびき・無呼吸  
センター  
佐藤 誠 医師

睡眠時無呼吸症候群の多くは、大きなイビキを伴います。歌手・俳優の福山雅治さんも、イビキがひどく、睡眠中に呼吸が止まっていることを指摘されたことをきっかけに検査を受け、睡眠時無呼吸症候群と診断されたことが話題になりました。イビキは単なる「睡眠中の音」ではなく、病気のサインである場合があります。「家族からイビキを指摘された」「寝ている間に呼吸が止まっているといわれた」「日中に強い眠気を感じる」など、思い当たることはありませんか？「本講演では、イビキと無呼吸症の関わりをはじめ、健康への影響、検査・治療方法、日常生活で気を付けたいポイントについて、分かりやすくお話します。

講演 2 11:00～

そのむくみ、大丈夫？

－今日からできる、セルフケア－



つくば血管センター  
久米 博子 医師

「夕方になると足がむくむ」「足がだるい」「夜中に足がつる」—そんな症状を、年齢や疲れのせいだと思っていませんか？ 実は、下肢静脈瘤が原因の場合もあります。

特に妊娠・出産を経験した女性は発症しやすいといわれています。本講座では、下肢静脈瘤の原因や症状、放置した場合の影響をわかりやすく解説。毎日の生活でできる予防法や、弾性ストッキングの正しい使い方を実践形式でご紹介します。さらに、体への負担が少ない治療方や受診のタイミングについてもお話します。足の悩みを解消し、毎日を元気に過ごすためのヒントを一緒に学びましょう。

時間

10:00～12:00 (開場 9:30)

定員

各先着**100名様** (申し込みは **第1回は10月22日(木)**まで、**第2回は11月12日(木)**までに)

\* 2回連続または1回 (10/24または11/28のいずれか) 申し込み

申し込み

守谷市社会福祉協議会 ☎ 0297-45-0088 (平日 8:30～17:15)