

お父さんのためのダイエット大作戦!

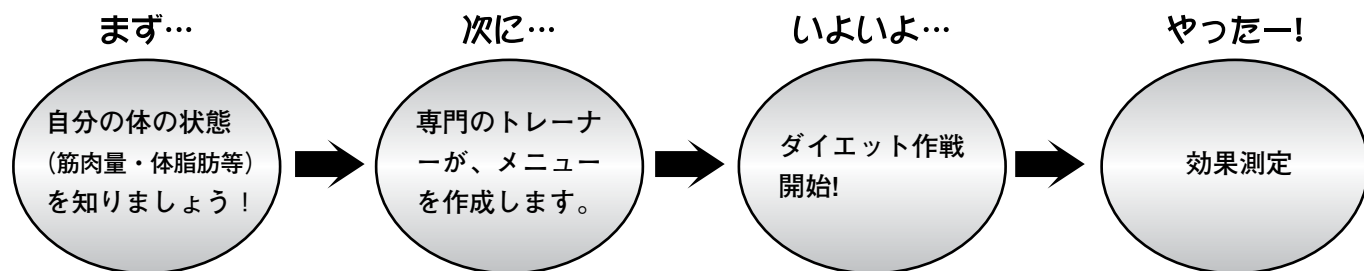
お腹ぽっこり解消したい…

家族のためにがんばるお父さんの健康づくりを応援します!

10年後、20年後に健康でいられるかどうかは、お父さん自身にかかっています。今から運動習慣をつけ、食事を見直していきましょう。

この教室は、専門のトレーナーや栄養士の指導を受けながら、健康的にダイエットしていきます。今回は、毎日忙しいお父さんのために、☆癒しメニュー☆を追加しました♪

この機会に、ぜひご参加ください。



対象者 市内在住のおおむね40歳～64歳の男性

日時 12月4日～平成18年2月19日 隔週日曜日 (全8回)

午前9時30分～11時30分

※教室の期間中に公開講座、教室終了3か月後に経過測定を行います。

定員 10名 (定員になり次第締め切ります)

場所 おかや総合福祉センター 諏訪湖ハイツ「温泉リハビリ施設」

利用料 1回200円 (施設利用料)

申込み・問合せ 健康推進課 (内線1185) 11月21日 (月) 午前8時30分から受付開始

※初めて教室に参加される方を優先します。

内容はフロアトレーニングとアクアトレーニングを中心にやってくよ!



毎日忙しいあなたにおすすめの プチトレダイエット!

教室に行くのはちょっと…という方は、生活の中で意識的に体を動かすように心がけ、筋力アップと基礎代謝の向上を図りましょう。

【プチトレ方法の例】

- ・なるべくエレベーターは使わない
- ・駐車場では、入り口から遠い所へ車を停める
- ・人に頼まず自分で動く
- ・休日は家にいないで、外出する
- ・子供と遊ぶ

自分のライフスタイルに合わせて、活動的に行う方法はいくらでもあるはずです。さあ、始めましょう!

※プチトレとは手軽にできるトレーニングのことです。

～学ぼう・子どもに伝えよう～ ふるさとの味☆料理講習会

漬物の作り方が分からない、冠婚葬祭など行事の際の料理をマスターしたい…など悩みを抱えた若い世代のお母さん方に、市内の農家のお母さんたちが、岡谷の伝統食や行事食を基礎から教えてくれます。

日時…12月8日、18年1月12日、
3月2日・16日〔毎回木曜日 全4回〕
午前9時30分～午後0時30分

場所…イルフプラザ・カルチャーセンター 調理実習室

対象…市内のお母さん

定員…20名

内容…漬物、花寿司、胡麻豆腐など

参加料…2,000円 (4回分の材料費等)

申込み…11月21日 (月) から農業婦人グループ事務局で
受付 (農林水産課 内線1237)

※定員になり次第締め切ります。



病気や健康のことを気軽に相談できる 「かかりつけ医」を持ちませんか

「かかりつけ医」とは、あなたやご家族のみなさんがふだん病気のことについて気軽に相談できる健康の窓口です。岡谷市医師会では、この「かかりつけ医」制度を推進しています。

信頼できる「かかりつけ医」を持っていれば、みなさんの健康状態や家族構成、仕事の内容などを十分に考えたうえで診療をしてくれたり、いざという時に適切な判断をくだし、最適な診療を行ってくれます。

また、在宅医療、家庭看護、福祉介護、健康増進、予防注射、健康診断などの相談にのり、病気によっては、必要に応じて適切な病院や、専門医へ必要な情報を添えて紹介をしてくれます。

あなたも、このように病気や健康のことを気軽に相談できる「かかりつけ医」を持ちませんか。

＜かかりつけ医の主な役割＞

- 初期医療 — まず第一に診療を受けることができる身近な医師であり、本人の病歴や家族歴など健康状態を管理している。
- 健康相談 — 健康上のどんなことでも、気軽に相談できる。
- 保健指導 — 生活習慣の問題点などきめ細かい指導を行う。
- 在宅療養 — 往診によって在宅療養の患者の健康状態をチェックや緊急の事態に対処できるように病院・診療所との連携を図っている。



＜かかりつけ医を持つことの効果＞

- 軽い症状から専門性を要する症状に応じた最適な医療が受けられる。
- 夜間や休日などで家族に急病が出たときに指示を仰ぎ、急場の判断を安心して任せられる。
- 安心して在宅療養が行え、患者さんにとって精神的にプラスになる。
- 生活習慣へのアドバイスにより、疾病の予防、健康増進につながる。

＜かかりつけ医と病診連携＞

病診連携とは、病院と診療所がお互いに連絡を取り合って医療を行うことです。患者さんが効率よく医療サービスを受けることができるように、病院と診療所の機能化を進め、むだのない医療がスムーズに行われるよう努めています。

「かかりつけ医」について詳しくは、岡谷市医師会まで、お気軽にお問い合わせください。

【岡谷市医師会】

〒394-0027 岡谷市中央町2-5-22 ☎22-3870

(土・日・祝日を除く午前9時～午後5時)

<http://www.lcv.ne.jp/~okayamed/okayamed@po14.lcv.ne.jp>