

加西市は、「歩いて暮らすことが健康の基本であるという考え方のもと、生涯にわたり健やかで幸せに暮らすことができるまちづくり」の推進に取り組んでいます。日頃の運動不足解消と健康づくりのために、ウォーキングの教室・体験会などに参加して、体を動かしてみませんか。教室などをきっかけに運動習慣を身に付けましょう。



健康福祉会館周辺で行うウォーキング教室

■ウォーキングの効果

- ・心臓や肺の機能が高まります。
- ・姿勢や速度を意識することで筋力の維持・向上につながります。
- ・自律神経のバランスが整い、ストレス解消に役立ちます。
- ・血圧や血糖値をコントロールし、脂質の代謝を改善する効果があります。

■ウォーキングの楽しみ方

- ・景色や草花・木々など、四季の移り変わりを楽しみ、お気に入りのコースを作りましょう。
- ・歩いた距離や時間、歩数、体重などを記録することで、歩く速さや体重の変化が分かり、続けて運動しようという意識につながります。

■ウォーキングの豆知識

- ・ウォーキング時の膝にかかる負担は体重の約2～3倍で、体にやさしく安全に行える運動です。
- ・有酸素運動や筋力トレーニングをすることで、神経細胞を増やすホルモンが分泌され脳が活性化し、認知症予防にも期待できます。

ウォーキングの教室・体験会など (申込は健康福祉会館 ☎ 42-6700 へ)

●健康ウォーキング教室

日時：10/28 (土) 10:00～11:30
場所：健康福祉会館
定員：先着30人 参加費：無料

●古法華自然公園ハイキング

日時：12/2 (土) 10:00～14:00
※雨天中止
集合場所：同公園参道口駐車場
定員：先着30人 参加費：無料
持ち物：飲み物、昼食、タオル、雨具

●ノルディックウォーク体験会

2本のポールを使って歩きます。
日時：1/20 (土) 10:00～11:30
※雨天中止
場所：丸山総合公園
定員：先着30人
参加費：無料



●インターバル速歩体験会

日時：2/4 (日) 10:00～11:30
場所：健康福祉会館
定員：先着30人 参加費：無料

●玉丘史跡公園周辺ウォーキング

日時：2/24 (土)
①ロング 8km 9:30～12:00
②ショート 4km 10:00～11:30
集合場所：健康福祉会館
定員：各コース先着25人
参加費：無料

●大人のよか余暇くら部

日時：10/27 (金) 19:00～20:30
場所：勤労者体育センター
内容：バレーボール
対象：20～60歳の方
定員：先着20人 参加費：無料

●運動普及員養成講座

日時：11/1 (水) 13:30～15:00
場所：健康福祉会館
定員：先着20人 参加費：無料

●「健康づくり入門教室」体験会

開催日：①11/13 (月) ②11/14 (火) ③11/16 (木) ④11/17 (金)
開催時間：①④ 10:00～11:30
②③ 13:30～15:00

場所：健康福祉会館
対象：同館の運動教室を初めて利用する20歳以上の方
定員：各日先着10人
受講料：1回300円
●健康づくり講座「運動と食事」
日時：12/17 (日) 10:00～11:00
場所：健康福祉会館
定員：先着40人 参加費：無料

歩くまちづくりの協定により、イオンモール加西北条で健康ポイント事業を実施

加西市と「歩くまちづくりに関する協定」を結んでいるイオンモール加西北条は、イオンモール内とアステシアかさい内の所定箇所を歩いて回りポイントを獲得するイオンモールウォーキングイオン健康ポイント事業を実施します。獲得したポイントはWAONポイント(100ポイント100円相当)に交換できます。WAONとは、イオンが発行する電子マネーです。また、加西市はイオンモール内で、体組成、血圧、血管年齢などの測定器を備えた健康相談とウォーキング教室を毎月15日に開催します。

内容／イオンモール内に6カ所、アステシアかさい内に1カ所の計7つのスタンドを歩いて回り、WAONカードをタッチすることによりポイントを獲得。4カ所で6ポイント、その後1カ所につき2ポイント、1日最大12ポイント。また、7カ所回った後、北条鉄道を利用することでプラス3ポイント獲得できます。獲得したポイントは事業終了後、WAONポイントに交換できます。

期間／10月1日(日)～平成30年2月28日(水) 問合せ／健康課 ☎ 42-8723



イオンモール内とアステシアかさい内に設置のスタンド

視能訓練士の業務

■視能訓練士とは

医師の指示の下、目に関する検査と目の機能を回復するための訓練をする国家資格を有する医療職です。眼科の専門検査資格であり、基本的には、視能訓練士の検査データをもとにして、眼科医は診療を行っています。



藤原秀高視能訓練士

当院では、現在2名の視能訓練士がいます。普段は白衣を着ており、患者さんから、先生と呼ばれることも多いのですが、手術など直接患者さんに影響を与える医療行為は出来ません。看護師さんと言われることもありますが、点滴の針を点すことも出来ません。

視能訓練士は、患者さんと眼科医との橋渡しの存在です。検査をするだけでなく、目の不安、治療についての不安、診察で医者に聞きにくいことなど、何でも気軽に視能訓練士にお尋ねください。

■主な業務内容は大きく分けて3つ

①眼科一般検査／遠視、近視、乱視といった屈折異常に関する検査や、白内障、緑内障、加齢黄斑変性等の眼疾患に関する検査、眼鏡やコンタクトの処方

1番大事なのは、視力検査です。小学校などの視力検査で「分からない場合は分からないと答える」と、理解している方が多いです。眼科医療では、経過観察をするにあたり、視力は何度も測定しますので、少しでも検査の方法を一定にする必要があります。視力表を見て、なんとなくでも答えることが出来そうな場合は、答えてください。間違えることは、悪い事ではありません。

医療としての視力は、どれくらい見えにくいよりも、数値としてどうかの方が大事です。ただし、眼鏡合わせの場合は、数値よりもどれくらい見えにくく困っているかが大事になります。医療としての視力検査と眼鏡を合わせる時の視力検査は、測定意義が異なります。

②視能矯正／両眼視機能に異常をもつ斜視、弱視の患者さんに両眼視機能を回復させるための視能訓練及び検査
両眼で物を正しく見る力の発達は3歳から8歳頃までと言われています。その期間に、しっかりと発達を促すために、斜視弱視矯正用の眼鏡を処方します。どうしても視力の発達の妨げがあれば、それに対する訓練をします。

③リハビリ指導／低視力者や視野が狭い方へ、日常生活を支えるような視覚的補助具を勧める
(眼科 視能訓練士・藤原秀高)

高齢者インフルエンザ予防接種

問合先／健康課(健康福祉会館内) ☎42-8723
FAX42-7521 kenko@city.kasai.lg.jp

インフルエンザは、風邪に比べ気管支炎や肺炎などを併発しやすく、命に関わる場合があります。特に高齢の方は、症状が重篤化する可能性が高くなります。接種を希望される方は、12月中旬までに接種しましょう。

■対象者(接種日の年齢)

- ・65歳以上の方
- ・60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害をお持ちの方 ※日常生活が極度に制限される方に限る。

■市内指定医療機関

あさじ医院 ☎ 44-0225	さかいこどもクリニック ☎ 43-0415	堀井内科医院 ☎ 49-0150
安積医院 ☎ 46-0361	坂部整形外科 ☎ 43-1444	まえた内科神経内科クリニック ☎ 45-2050
荒木医院 ☎ 43-9711	佐竹医院 ☎ 42-4057	みのりクリニック ☎ 49-8470
いずみ泌尿器科 ☎ 42-5900	市立加西病院 ☎ 42-2200	横田内科医院 ☎ 42-5715
医療福祉センターきずな(※) ☎ 44-2881	田尻内科循環器科 ☎ 43-7931	米田病院 ☎ 48-3591
大杉内科医院 ☎ 47-0023	西村医院 ☎ 49-0001	※医療福祉センターきずなは、入所者・通所者などに限ります。
小野寺医院 ☎ 48-3737	西村耳鼻咽喉科 ☎ 42-6020	
おりた外科胃腸科 ☎ 42-6000	北条田仲病院 ☎ 42-4950	

- 期間／10月15日(日)～平成30年1月31日(水)
- 料金／無料 ※指定医療機関以外で接種される方は、一部費用負担が発生する場合があります。
- 回数／1回
- 必要な物／健康保険証など本人確認できるもの
- 接種方法／市内指定医療機関、北播磨の指定医療機関で接種できますので、医療機関へ事前にお問い合わせください。北播磨圏域以外で接種される場合は、接種予定日の1週間前までに、健康課で手続きをしてください。