

# 健康ひろば

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください

## つどいの森で健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122  
60歳以上の人を対象に表1の健康教室を開催します。

☎ 都南老人福祉センター (湯沢1)  
☎ 電話: 3月18日(金)10時から

期日	時間	教室名	定員	費用
4/7(木)		リフレッシュ体操教室	10人	500円※
4/8(金)		大人のリズム遊び教室	15人	無料
4/14(木)	10時半～11時半	かんたんコロコロつどりん教室	各10人	各500円※
4/21(木)		やさしいエアロビクスピラティス体操教室		
4/22(金)				

※初めての人は無料

## 健康づくり! マッサージ等指導教室

長寿社会課 ☎603-8003  
マッサージ師から軽体操とツボ押しの指導を受けられます。タオルと飲み物持参。当日は検温とマスクの着用をお願いします。

☎ 表2のとおり※60歳以上  
☎ 電話: 3月18日(金)10時から  
☎ 1003805

## 元気はなまる筋力アップ教室

長寿社会課 ☎613-8144  
介護予防のための筋力アップ体操など。事前申し込みが必要です。

☎ 表3のとおり※65歳以上  
☎ 電話: 3月22日(火)9時から  
☎ 1037366

## 表2 マッサージ等指導教室の日程など

期日	時間	会場 (所在地)	定員
4/5(火)	13時半～15時半	加賀野老人福祉センター (加賀野四)	30人
4/12(火)	10時～12時	愛宕山老人福祉センター (愛宕町)	20人
4/14(木)	13時半～15時半	松園老人福祉センター (西松園二)	20人
4/18(月)	10時～12時	津志田老人福祉センター (津志田西二)	30人
4/20(水)	13時半～15時半	青山地区活動センター (青山三)	15人
4/22(金)	10時～12時	太田老人福祉センター (上太田細工)	20人

## 表3 元気はなまる筋力アップ教室の日程など

期日	時間	会場 (所在地)	定員
4/12・5/10・6/14・7/12、火曜	10時～10時45分 11時～11時45分	青山地区活動センター (青山三)	各40人
4/19・5/17・6/21・7/19、火曜	13時半～14時15分 14時半～15時15分	カワトク (菜園一)	各32人
4/20・5/18・6/15・7/20、水曜	13時半～14時15分 14時半～15時15分	永井地域交流活性化センター (永井23)	各40人

## もりおか健康21プランシリーズ

### 気付かないうちにストレスをため込んでいませんか?

☎ 健康増進課 ☎603-8305 ☎ 1006637

人間の体は、自律神経系とホルモンなどの内分泌系、免疫系のバランスで調節されて健康が保たれています。しかし、ストレスなどによってこれらのバランスが崩れると、健康に影響したり、生活が

乱れるなど、体やこころの病気につながることがあります。私たちが健康であるために、こころと体の関係性を日頃から認識しておくことが大切です。



### ■ こんな症状はありませんか?

こころと体の両方の症状をチェックしてみましょう。こころの健康状態は見えにくいですが、体の症状から、こころのストレスに気付くこともできます。

#### 【体の症状】

- 体がだるく、疲れがとれない
- 眠れない
- 頭痛がある
- 動悸や息切れ、息苦しさがある
- 喉が渇く、味覚がおかしい
- 目まいやのぼせ、立ちくらみがする
- 手足のしびれや痛み・冷えがある
- 下痢や便秘、嘔吐がある
- 微熱がある、異様に汗をかく
- 頻尿、生理不順

#### 【こころの症状】

- 感情の起伏が激しい
- イライラする
- 集中できない
- やる気が出ない
- 理由もなく不安を感じる
- 気持ちの落ち込みが続く

### ■ 複数の項目が当てはまったら

▶ 症状の原因となる病気がないか確かめましょう  
更年期障害やホルモンの分泌異常症、うつ病などの病気が原因かもしれません。定期的な健診や、症状に合わせて病院の受診や相談を試みましょう。

▶ 日頃から規則正しい生活とストレスのコントロールを心掛けましょう  
・起きる時間や寝る時間、食事時間をできるだけ一定にしましょう  
・適度な運動は血流を良くし、筋肉の緊張をほぐす効果がある他、ストレス発散や質の良い睡眠にもつながります  
・散歩や体操、入浴など、気軽にリラックスできる心地よい時間をとりましょう

### ▶ 呼吸から「こころ」にアプローチ

大人の呼吸数は、通常1分間で12～18回です。呼吸は、不安や怒り、緊張を感じていると早くなり、リラックスしていると遅くなります。次の呼吸法を取り入れてリラックスしてみましょう。

#### リラックス呼吸法※①～③を数回繰り返す

- ① 軽く息を吸います。
- ② 6秒かけてゆっくり息を吐きます。
- ③ 息を止めます。



### ■ 一人で抱え込まないで

症状が改善されない場合は、周りの人や保健師などにご相談ください。

#### ▶ こころの相談窓口 (保健予防課こころの健康担当 ☎603-8309)

保健師による電話相談と、精神科医師による月1回の面接相談 ※面接相談は要予約

☎ 電話相談: 平日9時～16時 こころの相談窓口一覧はこちら



## 今月の体操シリーズ vol.4

何歳からでも体は変えられます!

### かんたん体操を紹介!

自宅で気軽に取り組める簡単な介護予防体操を紹介します。元気な体作りのために体を動かしましょう。毎日少しずつ続けることで、筋肉が整い、体の調子が良くなります。  
☎ 長寿社会課 ☎613-8144

### 腰が楽になる「腰椎くるくるとん体操」

#### 体操の仕方

① 仰向けに寝て両足の膝をそろえて立て、首の下に丸めたタオルを入れる



② 膝を立てたまま、両足をそろえて、力を抜いて腰幅程度に小さく左右に振る



③ もも裏または膝の上に手を添えて両足を持ち上げ、膝下の力を抜き、体の方に小さくとんとんと引き付ける



④ 両足を持ち上げた状態で、左右のももを擦るように力を抜いて小さくとんとんと動かす



詳しい体操の仕方はこちら。DVDも貸し出しますので、お問い合わせください



### 接骨院の休日当番

受付時間: 10時～16時

※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で確認してから利用してください

実施日	名称	所在地	電話番号
4/3(日)	さとう整骨院	月が丘一丁目26-22	641-7586
4/10(日)	村上整骨院	青山一丁目2-16	645-2313
4/17(日)	コスモ整骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号	681-3328
4/24(日)	ひかり整骨院中ノ橋	中ノ橋通一丁目7-1 エスビル4階	651-0480

## 診療時間外に具合が悪くになったら

### ■ 症状が比較的に軽い場合は、「初期救急医療機関」へ

名称	所在地・電話番号	受付時間	診療科目
市夜間急患診療所	神明町3-29 (市保健所2階) ☎654-1080	19時～23時※年中無休 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事前に電話をしてから来所してください。また、新型コロナウイルス・インフルエンザなどの検査は実施していません	内科・小児科
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日 17時15分～ 土・日曜、祝日 8時半～	内科・外科★
休日救急当番医	休日救急当番医・薬局のとおり	9時～17時 ※歯科は15時まで ※薬局は17時半まで	内科・外科 小児科・歯科 薬局

★内科または外科医師のみの場合がありますので、来院前に市立病院へお問い合わせください

### 休日救急当番医・薬局

☎ 内科 ☎ 外科・整形外科  
☎ 小児科 ☎ 歯科 ☎ 薬局

※往診はできません

日	区分	名称	所在地	電話番号
3/20(日)	☎ 内	川久保病院	津志田26-30-1	635-1305
	☎ 外	かねこ内科クリニック	月が丘一丁目1-63	647-3333
	☎ 小	見前ファミリークリニック	三本柳12-20-1	632-6300
	☎ 小	みうら小児科	中野一丁目16-10	622-9591
	☎ 歯	松本陽子デンタルクリニック	本宮二丁目43-11	656-4618
	☎ 薬	オーロラ薬局	南仙北三丁目2-30	635-1233
3/21(月)	☎ 薬	みつばち薬局	月が丘一丁目1-63	647-3888
	☎ 薬	ミルマエ調剤薬局	三本柳12-21-4	614-0071
	☎ 薬	なかのユニオン薬局	中野一丁目21-1	652-6587
	☎ 内	金子胃腸科内科	乙部13-135-3	696-2012
	☎ 内	おはようクリニック	高松二丁目27-27	662-0840
	☎ 外	くわた脳神経外科クリニック	好摩字夏間木70-190	682-0201
3/27(日)	☎ 小	西島こどもクリニック	北飯岡一丁目2-68	656-5636
	☎ 歯	三善歯科医院	上田一丁目19-11	651-1369
	☎ 薬	オトベ薬局	西青山二丁目18-4	647-7666
	☎ 薬	本宮センター薬局	乙部13-135-1	675-1151
	☎ 薬	あおば薬局桜小路店	北飯岡一丁目2-71	656-5867
	☎ 内	盛岡南病院	上田一丁目20-1	656-1250
3/27(日)	☎ 内	加賀野消化器内科・内科クリニック	津志田13-18-4	638-2020
	☎ 外	池田外科・消化器内科医院	天神町11-8	604-1123
	☎ 小	よしだクリニック	境田町5-18	648-3200
	☎ 歯	宮崎歯科医院	西仙北一丁目30-50	635-8341
	☎ 薬	アヤマ薬局	茶畑二丁目7-23	626-1876
	☎ 薬	盛岡友愛病院	本町通三丁目19-31	654-1401
☎ 薬	天神町薬局	天神町8-24	681-2441	
☎ 薬	みつや薬局	中屋敷町1-33	648-6060	
☎ 薬	ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797	

### ■ 入院が必要と思われる場合と初期救急医療機関が診療していない時間は、「2次救急医療機関」へ

▶ 受診の際は、医療費とは別に定額負担料が必要になる場合があります。  
▶ 各病院で、その日の当直診療科が異なります。事前に各医療機関に問い合わせるか、市医師会のホームページをご覧ください。

病院名	電話番号
市立病院 (本宮五)	635-0101
栃内病院 (肴町)	623-1316
遠山病院 (下ノ橋町)	651-2111
盛岡つなぎ温泉病院 (繁字尾入野)	689-2101
盛岡友愛病院 (永井12)	638-2222
川久保病院 (津志田26)	635-1305
国立病院機構盛岡医療センター (青山一)	647-2195
八角病院 (好摩字夏間木)	682-0201

▼ 重症患者を優先して受け入れ  
岩手医科大学附属病院 (矢巾町) 613-7111  
岩手県立中央病院 (上田一) 653-1151  
盛岡赤十字病院 (三本柳6) 637-3111

2次救急医療機関の受入診療科はこちら



## 広告

オール女性スタッフが、あなたの目指すキレイをサポート

### さくら美容形成クリニック

[診療科目] 美容皮膚科・美容外科・形成外科  
美容に関する相談を受け付けております。お気軽にご相談ください。



クレジットカード、医療ローンにも対応しております。



院長 田崎 治子

☎ 0120-777-392

[診療時間] 10:00～19:00 [定休日] 不定休  
〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

HP <http://sakura-keisei.jp/>



## 広告

日曜診療・往診・訪問診療 ※往診・訪問診療は月～木曜 13:00～15:00  
医療法人 ちだ内科・外科クリニック [院長] 千田 明紀

曜日	月	火	水	木	金	土	日	休診日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	△	休診日
15:00～18:00	○	○	○	○	○	○	△	休診日

休診日: 土曜、祝日、第2・第4日曜

TEL 019-604-3755 www.chida-clinic.com

## 土・日を含む全診療日、加賀野 夜8時まで受付します。 加賀野 消化器内科・内科クリニック

曜日	月	火	水	木	金	土	日	年末年始、GWを含む 祝日も通常診療!
9:30～13:30	●	●	●	●	●	●	●	●
16:00～20:00	●	●	●	●	●	●	●	●

TEL 019-604-1123