



げんきはっしん!

第6回



岡崎げんき館市民会議
マスコットキャラクター
げんくん

岡崎げんき館市民会議は、岡崎げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おかさき21計画」などに基づき市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています。
(社)岡崎市医師会、(社)岡崎歯科医師会、(社)岡崎薬剤師会、岡崎栄養士会、健康づくりリーダー、岡崎ウオーキング協会、岡崎市食生活改善協議会、NPO法人 子どもの発達を支援する会 さらら、岡崎女子短期大学

親子の料理教室

岡崎げんき館市民フォーラムは女性で盛況!

岡崎げんき館が開業してから2年が経過した3月27日土曜日、げんき館3階講堂で岡崎げんき館市民フォーラム2010が開催されました。

今年のフォーラムは「女性力を身に付ける すてきな「カラダ」をキープする」をテーマに、保健サポート部会が企画を担当しました。

13時30分、圧倒的に女性参加者が多い中で、最初に5つの部会から1年間の活動報告があり、市民会議事業が順調に定着してきていることなどが紹介されました。



このあと、メインの講演会は乳腺外科がご専門の、岡崎市医師会公衆衛生センターの高橋聡先生による講演「乳がんが増えている～あなたはだいじょうぶですか?」です。乳がんはどこにできやすいか?少しでも早く発見するためには健診が大切!など、市民にわかりやすくお話しをしてくださいました。乳がんの実物写真も見ることができ、そのたびに会場からはため息が漏れました。

最後は、市民会議のメンバーの指導による、「かんた～ん体操」で身体をほぐしたあと、鬼饅頭とおから茶のサービスで大満足。有意義でお得な半日を過ごすことができました。

女性特有のがんは、早期発見で治せることが多いので、がん検診を受けましょう!



保健所長 犬塚 君雄

市民7フォーラム 参加者の声

乳がんの話はとても勉強になりました。高橋先生はコーソフがあって、最後まで楽しく聞きました。

早速、乳がんの検査を受けました。ありがとうございます。

「かんた～ん体操」は、あそこ短時間でかんた～んなのは、体がスッキリした。

くほみねと、新たに気づいた事、これから自己検診も注意していきます。

ひとこと



ふれあい夏まつりを7月31日(土)岡崎げんき館で開催します。『こどもからお年寄りまでの皆さんに、夏の夜のひとときを盆踊りなどで楽しんでいただきながら、親睦を深める』との目的で始め、本年度第15回目を迎えることができました。私たちは、このような機会をとらえ皆さんとのふれあいと親睦、更に地域の絆と子どもたちに命の大切さを理解してもらいたいと願っているところです。沢山の方々のお出掛けお待ちいたしています。

根石学区 社会教育委員会 松野幸雄さん

げんきまつり夏 7月31日(土) 小雨決行

- 盆踊り [19時～21時]
- 子どもゲーム遊び [17時～21時]
- 屋台(フランクフルト・かき氷・焼き鳥・生ビール等販売)

*駐車場の一部を借用させて頂くため駐車場がありませんので、公共交通機関等の来場にご協力ください。

C型肝炎市民公開講座

5月22日(土)、岡崎げんき館3階講堂にて保健サポート部会を中心とした岡崎げんき館市民会議主催(岡崎市医師会、シェリング・ブラウ株式会社、岡崎市共催)のC型肝炎市民公開講座が開催されました。

180名を超える方々のご参加で、愛知県がんセンター愛知病院消化器科部長の榊原真肇先生、岡崎市市民病院消化器科部長の内田博起先生、名古屋大学医学部附属病院消化器内科助教の石神雅敏先生による医療費助成制度の解説やC型肝炎の病態やリスク、治療法や今後の展望などについて、



一般の方にも大変わかりやすいご講演をいただき、その後のパネルディスカッションでも患者さんからのQ&Aを含めた活発な意見交換が行われ、有意義な午後のひとときとなりました。

これからも岡崎げんき館市民会議保健サポート部会(医師会・歯科医師会・薬剤師会)は保健・医療・福祉多方面にわたって市民皆さんの健康増進に役立つ事業を開催し「げんき」を創造していきたいと考えています。

インターフェロンの治療について～その治療、あきらめないで～

- 1 数年前と比べると、インターフェロンの治療効果は、あがっています。
- 2 インターフェロンに医療費助成制度ができました。相談窓口は医師会と保健所生活衛生課です。そして、かかりつけ医と治療をすることに決めたら、申請書を保健所に提出してください。
- 3 「岡崎市C型肝炎治療ネットワーク」ができたので、専門医とかかりつけ医の連携が整って、治療しやすくなりました。

市民会議! ヘルシーレシピ

「鬼饅頭とおから茶」

市民フォーラムで配布して大好評だった「元祖」鬼饅頭と優しい味のおから茶です。最近の鬼饅頭は、蒸し饅頭のようなふわふわの生地に皮を剥いたきれいなさつま芋が点々入っていますが、本来の鬼饅頭はこのレシピでわかるように見かけは良くありませんが、さつま芋本来の味と歯ごたえを満喫できる素朴なおやつです。また、最近は廃棄されることが多いという「おから」を使ったお茶は、香ばしくて優しい味わいで、おからからできているとは思えないほどのおいしさです。栄養ステーションから厳選の2品をぜひご家庭でもお試しください。



- | * 材料 | * 作り方 |
|---|---|
| さつま芋 …… 250g
砂糖 …… 50g
小麦粉 …… 60g
白玉粉 …… 10g | ① さつまいもは皮を剥かず、1cm角に切って水にさらします。
② 水をきり、砂糖をまぶして15分ほどそのまま置いておきます。
③ ②のさつまいもから水分が出てきたら、白玉粉、小麦粉を混ぜます。このときに水分が足りないようなら少量足してください。
④ 5等分して、クッキングシートを敷いた皿にごんもりと形良く並べます。
⑤ 蒸し器で20分蒸します。 |
| * 材料
おから …… 150g | * 作り方
① レンジで3分加熱し、水分を飛ばします。(途中で1～2回混ぜてください。)
② テフロンのフライパンでコーヒー色になるまで20分くらい炒ります。
③ 2Lのお湯で煮出します。 |

このレシピは、栄養ステーションでご紹介しました。

げんき! コラム

★第6回★ 岡崎市医師会 大浜 寿博

夏場の運動の注意点
夏場の運動で注意しなければならないのは熱中症です。この時期は運動をしなくても、気温の上昇とともに体の水分量は失われていきます。従って、熱いさなかに運動をすれば、発汗作用により容易に脱水状態となります。体全体の血液循環量が減り、水分やミネラルが不足すると熱痙攣、熱疲労を起こしかねません。さらに進むと体温調節が出来なくなり命に関わることとなります。このような状態を総称して熱中症といえます。



- 熱中症にならないための運動時の対策としては以下の項目があげられます。
- 1) 環境に注意
高温、多湿の状況で起こりやすく、時間帯としては午前中では10時頃、午後では13時から14時頃に発生しやすい
 - 2) 暑くなり始めや、急に暑くなった時は運動を軽くして、徐々に体を慣らしてゆく
 - 3) 体力のない人、肥満者、睡眠不足や疲労で体調の悪いときは運動を軽減する
 - 4) こまめに水分の補給を
暑いときにはこまめに水分の補給をする。汗をたくさんかく場合にはスポーツドリンクや0.1～0.2%の食塩水で補給する
 - 5) 服装は、吸湿性や通気性のよい素材とし、直射日光は帽子で防ぐようにする
 - 6) 具合が悪くなったら運動は中止し、早急に処置を行う
夏場の運動の事故予防のために参考にしてください。