



第5回いの町健康まつりの開催について

健康づくりは一人ひとりが正しい知識を持ち、自己管理をすることが重要です。今回は、「変えよう！生活習慣」をテーマとし、「脱メタボをめざす」を目的に実施します。

栄養バランスのとれた食事と運動習慣を身につけ

る生活をめざした健康づくりに関心をもってもらい、幼児から高齢者まで幅広く参加できるイベントを展開します。是非ご参加ください。

▶ 日 時 11月16日(日) 9:00~15:00

※詳しい行事内容は、広報11月号に掲載します。



骨コツ公開講座開催のお知らせ

人口の高齢化に伴い、骨折が原因で寝たきりになるケースが増えています。骨粗しょう症の予防は、なんといっても食事と運動です。寝たきりにならないためにも丈夫な骨作りが不可欠です。次のとおり公開講座を開催しますのでお誘い合わせのうえ、是非ご参加ください。

▶ 日 時 10月26日(日) 9:00~13:00

▶ 場 所 すこやかセンター伊野

▶ 内容／講師

1. 骨密度測定(無料)
2. 骨粗しょう症について(病態、薬、日常生活など)
整形外科医長 小野 剛史

3. 骨粗しょう症予防のための食事

管理栄養士 新谷 美智

4. 骨粗しょう症の運動療法

主任理学療法士 藤本 雄治

5. カルシウムたっぷり料理試食

▶ 参加料 500円

▶ 持参品 エプロンか前掛け、三角巾
運動できる服装

▶ 申込先 仁淀病院総務係 ☎ 893-1551

▶ 主 催 仁淀病院健康いきいき教室



10月1日(水)~
11月30日(日)は

麻薬・覚せい剤乱用防止運動

期間です。

薬物はひとたび乱用を始めると自分ではなかなかやめられなくなります。そうして薬物中毒になると不安、被害妄想などの症状が現れ、妄想や幻覚によって殺人、放火等の重大犯罪を起こすこともあります。また、薬物を入手するために、借金をしたり、窃盗、詐欺、売春などの犯罪を平気で犯すようになります。

覚せい剤や麻薬などの薬物乱用は社会全体にも計り知れない害悪をもたらします。ちょっとした好奇心や、一度だけなら大丈夫といった心の隙が命取り。誘われても「ダメ。ゼッタイ。」と、断る勇気を持ちましょう。

(中央西薬物乱用防止推進協議会・中央西福祉保健所)

8月10日、高知の夏の風物詩とも言える、よさこい祭りに出場した日高環頭太鼓「風雅」のチームが来院され、病院内の駐車場で、よさこい鳴子踊りを披露してくださいました。



**仁淀病院に
よさこい鳴子踊りがやって来た!!**

日高環頭太鼓「風雅」は、日高村と近隣の町を中心とした73名で構成されており、平均年齢は30歳で、今年2月に結成されたばかりのチームです。

院内外から100名を超える方々が見物し、間近で見る迫力に圧倒されていました。患者さんの中には、生で見るのは初めての方もおり、大変感動したとのことでした。この日は晴天で暑かったですが、思わずその暑さも忘れて見入ってしまうほどでした。

日高環頭太鼓「風雅」の皆さん、本当にありがとうございました。