

## 成田赤十字病院 公開健康講座 成人保健班

## いずみつくし会 会員募集 成人保健班

日時 1月27日(土) 14:00 ~ 15:30

場所 赤坂ふれあいセンター大会議室  
<成田市赤坂2-1-14 >

テーマ 高齢者のための薬の知識

講師 君和田 貢さん  
(成田赤十字病院 薬剤部長)

定員 80人

費用 無料

申込み 1月4日(木) から申込開始  
成田赤十字病院社会課に電話で予約(☎ (22) 2311)

または成田赤十字病院のホームページで受付



※詳しくは成田赤十字病院社会課に問い合わせてください。

いずみつくし会は、糖尿病の合併症を防ぎ、自己コントロールを継続していくために発足された自主グループです。発足から30年以上経ち、糖尿病だけでなく、広く生活習慣病を予防・コントロールするために活動しています。現在28人の会員がいます。

糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病予防に関心のある人は、ぜひ一緒に活動してみませんか。

活動内容 定期的な学習会(調理実習、講義、ウォーキングなど)を実施しています。役員を中心に事業を計画し、健康推進課の保健師・管理栄養士・歯科衛生士がサポートしています。

費用 入会金・年会費 1,000円

申込み 健康推進課窓口

## インフルエンザを予防しましょう

例年12月~3月が流行シーズンとなっており、令和5年12月には、約4年ぶりとなるインフルエンザ警報が発令されています。対策を十分にして、インフルエンザを予防しましょう。

### ○外出後の手洗い

流水・せっけんで手洗いをして、手指に付いたウイルスを除去しましょう。



### ○適切な湿度の保持と小まめな換気

室内は加湿器などで湿度(50~60%)を保ち、換気もしましょう。



### ○十分な休養と栄養摂取

休養を十分に取り、栄養バランスの良い食事を心がけて体の抵抗力を高めましょう。



### ○ワクチン接種

感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効とされています。



感染してしまった場合の対策など詳しくは、市公式ホームページをご覧ください



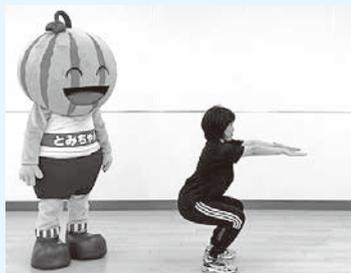
## “とみさと元気なエクササイズ!” 動画を配信しています!

成人保健班

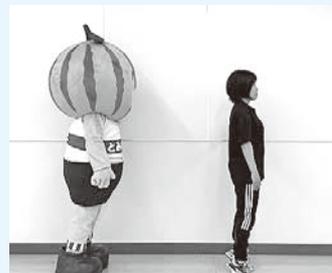
順天堂大学の協力のもと、いつでもどこでも簡単にできる筋力トレーニングの方法を動画で紹介しています。ちょっとしたスキーム時間を使って、とみちゃんと効果的にエクササイズしませんか?



みんなでエクササイズ!!



▲スクワット  
ハムストリングス・  
大腿四頭筋に効果的!



▲ヒールレイズ  
ふくらはぎを鍛えて  
歩行力アップ!

- 順天堂大学助教の解説付き!無理せずできる動画を3本配信
- 今の運動に筋トレをプラスして、より効果的に!
- 初めてでも簡単に取り組めるトレーニング。毎日の活動をより快適に!

エクササイズ動画は  
こちらから>>



富里市公式YouTube