



ここが大好き立川 vol.91
 写真は随時募集中!
 くわしくは、市ホームページへ



「愛犬と花と。」
 ペンネーム コトさん
 鈴木農園内のアトリエは、いつも素敵な光と香りに包まれています。イメージを伝えて選んでいただいたドライフラワーの花束と一緒に。

今年も一年健康で!

らくらくゴックン (離乳食準備教室)

スムーズに離乳食が始められるように、進め方や気をつけるポイントなどを学びます。対・時これから離乳食を始める▷令和4年9月・10月生まれの乳児と保護者=2月10日(金)▷令和4年10月・11月生まれの乳児と保護者=3月10日(金)、いずれも午前10時~11時30分(場)健康会館(定)各10組(申込順。第1子優先)①1月10日(火)から電話か電子申請で健康推進課母子保健係☎(527)3234へ



私の人生 私のために 女性ホルモンと上手につき合い、美しく輝く人生を

女性の一生と切っても切り離せないホルモン、乳がん・子宮がんについて学びます。乳がんのセルフチェックに使えるアイテムのプレゼントも。対18歳以上の女性市民の方(時)2月10日(金)午前9時45分~11時45分(場)女性総合センター1階ホール(師)医師・井上裕子さん(定)50人(申込順)(保)6人(1歳~学齢前)①1月10日(火)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ



大人の食育講座 らくウマ! 献立術 からだが喜ぶおいしい食べ方

忙しい毎日でも簡単に栄養バランスのよい献立を立てるポイントや、野菜を上手にとるコツを、講義と実習で学びます。対64歳以下で、医師から食事を制限されていない市民の方(時)2月17日・24日の金曜日、午前9時30分~11時30分(全2回)(場)健康会館(師)女子栄養大学准教授・西村早苗さん(費)400円(材料代)(定)15人(申込順)(保)12人(4か月~学齢前)①1月10日(火)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ



高松まるっと健康教室 私も家族も周りも みんなで予防! 生活習慣病

栄養や歯科の話聞いて、実際に体を動かしながら学びます。対30歳~74歳で、医師から運動を制限されていない市民の方(時)2月21日・28日の火曜日、午前9時30分~11時30分(全2回)(場)健康会館(師)管理栄養士・渡辺純子さん、フィットネスインストラクター・井村和美さん(定)15人(申込順)(保)6人程度(4か月~学齢前)①1月10日(火)から電話か電子申請で健康推進課保健事業係☎(527)3272へ



健康 Q & A 583

Q 最近、ちょっとしたことで動悸や息切れが起こります。これは「年のせい」ですか?

A 動悸、息切れは「年のせい」だけではなく、さまざまな病気で起こる可能性があります。その中でも最近注目されている病気に、心臓弁膜症があります。心臓弁膜症は、加齢に伴って心臓の弁が硬くなったために開きが悪くなったり(狭窄症)、きちんと閉じなくなったり(閉鎖不全症)するために起こります。最初の症状は、加齢に伴う動悸、息切れとよく似ているため、「年のせい」で放置されてしまうことがあります。しかし、心臓弁膜症は悪化すると心不全を起こし、動悸、息切れだけでなく、胸が痛くなったり、むくみが強くなったり、疲れやすくな

ったりします。また息切れも、仰向けに寝ていると苦しくなって体を起こしてしまうなどの症状が現れます。心臓弁膜症は自然に治る病気ではありません。薬剤で症状を緩和させることができますが、最終的には開胸手術あるいはカテーテル治療が必要になります。いつもより動悸、息切れがひどくなってきたと感じたら、かかりつけ医に心臓の音を聴診器で聞いてもらってください。心雑音を指摘されたら、循環器専門の先生に心臓超音波検査(心エコー)をしてもらうと診断がつきます。

《立川市医師会・平田俊吉》

健康日程表

①健康相談 個別予約制(1人30分)。電話で健康推進課へ。会場は健康会館

- 医師・保健・栄養相談 医師・保健師・管理栄養士が相談に応じます。
▶受付日時=1月19日(木)午後1時20分~2時50分
- 栄養・運動相談 管理栄養士・運動指導者が相談に応じます。
▶受付日時=2月7日(火)午前9時20分~10時50分

②親と子の健康相談 個別予約制。電話で健康推進課へ

- 健康会館=1月25日(水)
- 西砂学習館=2月1日(水)
- 健康会館=2月22日(水)
- 砂川学習館=3月1日(水)
- ▶受付時間=午前9時30分~10時45分
保健師・助産師・心理相談員・栄養士・歯科衛生士が相談に応じます。
1月25日、2月22日の午前10時~10時30分は、8~10か月児を対象とした離乳食後期教室を開催(定)各12組(申込順)

③乳児(3~4か月児)・1歳6か月児・2歳児歯科・3歳児健康診査

健康診査は、該当月齢の翌月です。対象者には個別に通知します。通知の届いていない方は、お問い合わせください。集団健診のため、発熱や体調不良、感染症にかかっている場合はご遠慮ください。

各相談・健康診査の会場の駐車場は台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。健康推進課①☎(527)3272、②③☎(527)3234

「休日・夜間診療」は4面をご覧ください。

《広告欄》

※広告に関するお問い合わせは…総合広告代理店 フレックス株式会社☎042(528)1611へ