

ひたか ふくしだより

第35号 平成31年3月 発行 日高学区市民自治会社会福祉委員会

弥 生



冬からインフルエンザが流行しています。そして、この時期、花粉の飛散が始まります。厄介なことにインフルエンザと花粉症の症状が、とてもよく似ているそうですよ。

体がだるい、鼻づまりや鼻水がとまらないなどの気になる症状がでたら、自分で判断せずに受診することをおすすめします。暖かくなるのは、あと少しです。寒さを乗り切って元気にお過ごしくださいね。

日立市休日緊急診療所(内科・小児科)

診療施設：公益社団法人 日立メディカルセンター

所 在：幸町 1-17-1 ピタッヂ館2階(日立駅前 イトーヨーカドー隣 ピタッヂ館)

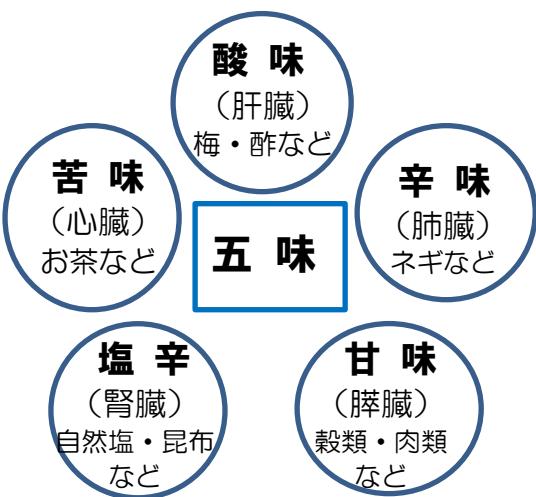
電 話：33-5353

※あくまでも軽症の救急患者のための診療になります。症状がある場合は、休日外来を待たず、直ぐにかかりつけ医を受診してください。

ちょこっと健康雑学

体力の低下や疲労の蓄積などによる体調の変化は、五臓(内蔵全般)が弱まっているためと考えられてきました。

五味(酸・辛・甘・塩辛・苦)を過不足なく食べることで五臓の機能を高めてくれるそうです。



2月14日(木)交流センターにて健康講座が開かれました。認知症は、運動することで予防することができるそうです。

認知症の簡単検査をご紹介します。まず、イスに腰かけて右足を水平より高く上げて10秒数えてください。

「右足は痛いですか？」
痛くないと答えた方、要注意だそうです。



認知症は自覚がないのが特徴です。家族や周囲の人の意見を聞き、気になる方は、かかりつけ医に相談してください。

講座「お医者様から認知症を学ぼう」
日立さくらクリニック院長 工藤純夫 先生

※福祉委員会では、毎月 第2、4火曜日シルバーリハビリ体操教室を開いています。詳しくは下記まで

福祉に関するお問い合わせ相談は、日高学区市民自治会社会福祉委員会
交流センター内 電話 43-1250 神永 または 蛭田 まで
ふくしだよりに載せる地域の声も募集しています