小牧市第1老人福祉センター

野口の郷だより

発行元 特定非営利活動法人ワーカーズコープ

〒485-0806 小牧市大字野口 2426-1 ៤(0568)79-1188



- ◆ふれあいウォーキング、藤棚
- ◆健康情報
- ◆無料医師相談



最新情報は 野口の郷 ホームページで

– QR⊐–k

第 20 回・野口の郷ふれあいウォーキングを開催します

野口の郷⇔四季の森間のウォーキングです。

日時:5月21日(土) 10時出発~12時帰着

申し込み期間:5月9日(月)~5月16日(月)【予約制、先着定員10名】

電話又は、窓口までお越しください。(79-1188)

集合場所:小牧市第1老人福祉センター「野口の郷」/ 集合時間9時

対象: 小牧市在住の 60 歳以上の方 料金: 無料

持ち物:飲み物、タオル、敷物、ウォーキングシューズ、杖など

マスク着用をお願いします

※雨天中止 ※昼食の時間は設けておりません※



むだのだんのとらいすげよす → (えこのきょうい → (

今月のミニクイズ 正しい言葉に並べ替えてください

『滕棚』 機能回復訓練室より揺影 (グ刊よい計のもは計ららずの)(えいのうこょき)を答のズト々



健康情報コーナ

「あなたの腎臓、大丈夫?」

慢性腎臓病(CKD)は早期発見が大事!必ず健康診断を受けましょう!

早期発見には以下の 診断・管理が重要です。

血液検査 血圧測定 尿検査

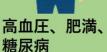


~慢性腎臓病(CKD)とは~ 腎臓の機能が徐々に低下する事 を特徴とする疾患です。病気は、 一定期間にわたり、ゆっくり起こっ ていきます。腎臓の機能が低下 すると、頻尿・透析・心血管合併 虚といった症状が現われます。





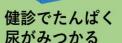
※こんな人は注意!





過去に腎臓病に なった







家族に腎臓病 の人がいる



たばこを 吸っている

CKD は治療ができます 慢性腎臓病(CKD)と診断されたら

- 1. かかりつけ医の診察をうけましょう
- 2. 禁煙・肥満の改善・規則正しい生活をしましょう。
- 3. 減塩等を行い、血圧のコントロールが大切です。管理目標は 130/80mmHg 未満です。
- 4. 腎機能が高度に低下すると貧血になります。腎臓専門医の診察を受けましょう。
- 腎機能が低下するとお薬の確認が必要です。薬剤師さんに相談しましょう。

な旬 栄の

養筍

(があるよ)

タケノコについて



便秘や大腸がんの 予防

カリ

セル

塩分を排出し、 高血圧予防に<u>期待</u>

チロ

ストレス緩和 うつ病改善

簡単♪たけのこバター醤油焼きレシピ ◆雲●



材料(2人分)

- ・筍(下茹で済みの物)<u>1個</u> ・バター 10g
- ・醤油おおさじ*0.5* ・木の芽 *適量*

~作り方~

- 1. 筍をカットし、サラダオイルでソテーし て軽く焦げ目をつける
- 2. 筍に焦げ目がついたらバターを入れ、溶 けたら醤油を加え全体に絡める。
- 3. お皿に盛り、木の芽を添えたら完成!!

時間:14時~15時30分> <5月の無料医師相談

野口の郷開催

日程 担当医師 前川クリニック 金 前川泰宏 5/6

※小針の郷での開催日等については、 小針の郷または保健センターへご確認 ください。

※都合により変更又は中止となる場合があります。

野口の郷及び小針の郷は、小牧市在住の満60歳以上の方が利用できる施設です。

開館時間 平日(月曜~金曜) 9:00~16:30

一般開放日(毎週土曜・第3日曜) 9:00~20:00

※一般開放日は小牧市在住の60歳未満の方も利用することができます。