

小牧市第1老人福祉センター

野口の郷だより

5月

第127号



トピック

- ◆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コード

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 TEL(0568)79-1188

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※



今月のミニクイズ 正しい言葉に並べ替えてください
「ヒント 本の題名」

えこのきょうい ↓ ()
むだのだんのとらいすげよす ↓ ()

『藤棚』機能回復訓練室より撮影 (よけいさいのふむりらふの) (さいのらこふ) 風景のさそ



※新型コロナウイルス感染症対策の為、予告なく中止・延期される場合があります。

健康情報コーナー

「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。

尿検査 血液検査 血圧測定



～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・心血管合併症といった症状が現われます。

※こんな人は注意！



高齢者



高血圧、肥満、糖尿病



過去に腎臓病になった



健診でたばく尿がみつかる



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受けましょう
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。
5. 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。



たけのこについて

こ 春が旬の筍にははるかなる栄養があるよ！



セルロース

便秘や大腸がんの予防

カリウム

塩分を排出し、高血圧予防に期待

チロシン

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

材料 (2人分)

- ・筍 (下茹で済みの物) 1個
- ・バター 10g
- ・醤油おおよそ 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！！



＜5月の無料医師相談 時間:14時～15時30分＞

野口の郷開催

日程	担当医師
5/6 金	前川クリニック 前川泰宏

※都合により変更又は中止となる場合があります。

※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。

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。