

野口の郷だより

小牧市第1老人福祉センター

6月

第128号



トピックス

- ◆ふれあいウォーキング
- ◆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回ふれあいウォーキング」は雨天のため中止とさせて頂きました。
それに伴い、室内でのレクリエーションに切り替え、利用者の方々と楽しみました。

体操



チーム対抗しりとり



新聞どこまで折れるかな?



ご参加頂いたご利用者様、有難うございました。今後も臨機応変にイベントを企画して参りたいと思いますので、よろしくお願い致します。



今月のミニクイズ

○に文字を入れて正しい名称にしてください。



- ① ○○貫太郎一家 昔ながらの下町の親父を小林亜星が熱演
- ② ○のフラメンコ 西郷輝彦の代表曲で同盟の映画も制作された

★血圧計が新しくなりました★

② 西郷輝彦の代表曲

① 小林亜星が熱演 貫太郎一家

キャベツについて

キャベツには**ビタミンC**・**ビタミンK**・**食物繊維**などが豊富です。
また、特有の栄養素として**キャベジン**という成分があります。
これは**ビタミンU**とも呼ばれ胃の調子を良くする効果があります。



春キャベツを使用した簡単レシピ

やみつき春キャベツ

- ①春キャベツを千切りにして塩でもむ
- ②マヨネーズ+ごまベースのごまだれで和えるだけ

※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

「前立腺がんからお父さんを守る！」

「前立腺がん」は

近年急増しています

アメリカではすでに十年以上前から、男性のがんの中の罹患率が最も高くなっています。

日本でも同様に年々患者数が増えています。

前立腺がんは早期に発見し適切に治療すれば、完治も期待できる病気のため、今後ますます早期発見が重要になってきます。

とくに前立腺がんのリスクが高まる五十歳以上の男性や、家族に前立腺がんの人がいる男性は、定期的に検診を受けることが大切です。



PSA 検査は前立腺がんを発見するための血液検査です

PSA検査とは、前立腺がんを発見するための血液検査で、PSA値が高いほど前立腺がんが疑われます。

PSAは前立腺の上皮細胞から分泌されるタンパク質です。前立腺の病気になると血液中に流出し、PSAが増加するため、前立腺がんの可能性を調べるとともに、早期発見のための指標として用いられています。PSA検査はごく少量の血液があれば測定が可能で、通常の血液検査と合わせて簡単に行えます。

PSA 検査は継続して受けることが大切です

前立腺がんは早期に発見できれば、治療法の幅も広く、完治する確率も高くなります。

「早期発見・適切治療」のために、五十歳になったら、一年に一回PSA検査を受けるようにしましょう。家族歴がある方では、前立腺がんのリスクが高まるとされていますので、四十歳になったら、定期健診を受けるようにするとよいでしょう。



< 6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
6/1 水	のむら内科外科ファミリークリニック 野村尚弘

※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。