

**生** より豊かな暮らしのための  
**教室** きがい

**対象** 概ね50歳以上の人  
**受講料** 無料。ただし、材料費などは自己負担。

**申し込み・問い合わせ**

- ▶各地区公民館  
(開館時間13時30分～17時、19時～21時30分)
- ▶下津地域の教室について  
下津防災コミュニティセンター(☎492-0251)
- ▶拝待体育館の健康体操について  
教育委員会生涯学習課(☎492-3349)

場 所	日 時	内 容 (講師)
黒江防災コミュニティセンター (☎483-5220)	23日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
日方公民館 (☎482-6865)	3日(金) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	25日(土) 14:00～	落語 (紀の会)
内海公民館 (☎482-2158)	4日(土) 14:00～	教養講座(映画会)
	9日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
大野公民館 (☎483-5150)	20日(月) 14:00～	かご/飾り制作(要予約) (松田範子さん)
	27日(月) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
亀川公民館 (☎483-5282)	17日(金) 14:00～	作品作り (吉田恵子さん)
	24日(金) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
巽コミュニティセンター (☎487-4753)		休講
北野上公民館 (☎488-0988)	25日(土) 14:00～	映画会
中野上公民館 (☎487-4726)	17日(金) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	23日(木) 14:00～	教養講座(お墓の話) (山本正巳さん)
南野上公民館 (☎487-1481)	23日(木) 14:00～	健康講座 (高齢介護課)
	30日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
下津防災コミュニティセンター	20日(月) 14:00～	
市民交流センター	23日(木) 14:00～	教養講座(電気講習) (関西電気保安協会)
塩津コミュニティセンター	22日(水) 14:00～	
大崎会館 (☎492-2110)	21日(火) 14:00～	男の料理教室(げんき大崎かざまち)
拝待体育館	8日、 22日(水) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん) ※8日は初心者向け

## 産後ケア事業を開始(8月1日～)

産後のお母さんと赤ちゃんが、産科医療機関で、ショートステイ(宿泊)し、母子ケアや授乳指導・育児相談などが受けられます。



詳しくは下記までご相談ください。

### 【利用できる人】

本市に住民登録がある産後4カ月未満の母子で、体調不良や育児不安があり、ご家族等から家事・育児等の支援が受けられない、医療行為の必要のない母子。

### 【費用】

1泊3食 9,000円(市県民税非課税世帯は4,500円、生活保護世帯は1,500円)

**問い合わせ** 子育て世代包括支援センター  
(健康課内 ☎483-8422)

## 休日在宅当番医 8月 ※受付9時～16時

夜間の問い合わせは  
助和歌山県救急医療情報センター(☎426-1199)

5日(日) 恵友病院	船尾	☎483-1033
11日(土) にしもと内科クリニック	紀美野町 吉野	☎489-8338
12日(日) 山本医院	下津町 丸田	☎492-2219
19日(日) 谷口病院	日方	☎482-2500
26日(日) 山本胃腸科外科内科	岡田	☎483-7755

※一部変更する場合がありますので、市役所、消防署、日刊紙などでお確かめください。

## 献血にご協力ください 8月

※諸事情により変更する場合があります。

9:30～10:30	海南工事事務所
2日(木)	11:30～13:00 ㈱アイセン
	14:30～16:45 きのくに信用金庫海南支店
22日(水)	9:00～11:30 高田機工(株)
	10:00～12:30 海南市役所
23日(木)	14:00～16:30 海南医療センター
	10:00～12:00 スーパーセンター
26日(日)	13:00～16:30 オークワ海南店
	10:00～11:00 海南保健所
27日(月)	12:30～16:30 ドライビングスクールかいなん

### みんなでラジオ体操

①日時 8月25日(土)  
7時30分～8時  
七山児童館

②日時 8月31日(金)  
7時30分～8時  
原野集会所

③日時 9月6日(木)  
8時30分～9時  
遊歩道阪井駅跡地

④日時 9月8日(土)  
10時～10時30分  
日方西部児童会館

※③のみ雨天の場合は延期

〔共通事項〕  
対象 概ね65歳以上の市民  
持ち物 タオル、飲み物

ラジオ体操  
自主グループ募集

支援内容 希望の場所に講師を派遣し、ラジオ体操の指導を3回実施

対象条件 継続して実施で

### 体操で健康になろう

健康体操教室

日時 8月7日(火)、28日(火)  
13時30分～15時  
海南スポーツセンター

元気アップ教室(ダンベル体操)

日時 8月10日(金)、24日(金)  
10時30分～11時30分  
総合体育館

〔共通事項〕  
指導者 小西美智子さん  
参加費 1回300円  
問い合わせ 海南市スポーツ振興グループ  
(☎483-4300)

きる5人以上のグループ。体操の音楽を流せる機器をご用意ください。  
※先着2グループ  
高齡介護課地域支援係  
(☎483-8762)

## 人工関節について

整形外科部長 南 晋司

**医療センター**  
お問い合わせ ☎482-4521

現在、日本は超高齢化社会を迎え骨関節、脊椎、筋肉や神経など体を支えたり動かしたりする運動器の疾患が増えてきています。整形外科では、こうした運動器の疾患に対して治療を行っています。

当院では人工関節手術(膝関節、股関節)、脊椎手術(脊柱管狭窄症、ヘルニア、圧迫骨折など)や骨折などを中心に年間約300件の手術を行っています。中でも人工関節置換術は、当院でもよく行っている手術のひとつですが、日本人工関節学会の調査によると、全国的にみても、股関節と膝関節ではそれぞれ年間8万件を超える手術が行われています。

人工関節置換術とは、変形し痛みが生じている関節を人工の関節にとりかえる手術のことで、手術の対象となる主な疾患としては、膝関節や股関節の変形性関節症、大腿骨頭壊死、大腿骨頸部壊死、関節リウマチなどがあります。また、それらの疾患の症状についてですが、痛みのため歩くことが難しくなったり、階段の上り下りなどの移動でも痛みが出現したり、関節の伸びや曲がりなど動きが悪くなったために靴下をはけない、ものを拾いにくい、旅行等の外出も辛くなるなど日常生活に支障を来すようになってきます。多くの場合、まず、薬、注射やリハビリテーションなどの保存的治療を行いますが、痛みが改善しない場合は、手術によって痛みの軽減や日常生活活動の改善が期待できます。

当院での手術の特徴は、精度管理にあります。まず、手術前にCT画像を3次元の術前テンプレート(※1)を使用し、関節の設置位置や至適なサイズなどを確認し、手術前の準備をします。また、手術中にポータブルナビゲーション(※2)を使用し、より正確に手術を行うようにしています。

これら最新の機器を活用することで、より正確で精度の高い手術を行うことが可能となり、良好な手術結果を得られています。

運動器の疾患で痛みが強く日常生活に支障がある場合は、かかりつけ医または、当科までご相談ください。

(※1) (※2)

# いきいき

# 健康ライフ

