

**生きがい教室**  
 対象 概ね 50 歳以上の人  
 受講料 無料  
 (材料費等は自己負担)

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)	8日(木) 14:00～	海南の植物 (内藤麻子さん)
	22日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
日方公民館 (☎482-6865)	2日(金) 14:00～	健康講座 (小川泰弘さん)
	16日(金) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
内海公民館 (☎482-2158)	8日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	17日(土) 14:00～	歴史講座 (青木信夫さん)
大野公民館 (☎483-5150)	5日(月) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	24日(土) 10:00～	ウォーキング大会
亀川公民館 (☎483-5282)		休講
巽コミュニティセンター (☎487-4753)	2日(金) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	15日(木) 14:00～	お菓子作り※要予約
北野上公民館 (☎488-0988)	13日(火) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	27日(火) 14:00～	健康講座 (坂口健太郎さん)
中野上公民館 (☎487-4726)	1日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	16日(金) 14:00～	出張! 減災講座 (県危機管理・消防課)
南野上公民館 (☎487-1481)	22日(木) 14:00～	防災講座「災害時の食の備え」 (北林豊文さん)
下津防災コミュニティセンター (塩津生きがい教室)	16日(金) 14:00～	防災講座「サバイバル料理」 ※要予約、定員15人 (和歌山イコール会議)
下津防災コミュニティセンター (下津、大東・加茂、生きがい教室)	23日(金) 14:00～	
大崎会館 (☎492-2110)	19日(月) 14:00～	人権講座 (村田溥積さん)
拝待体育館	14日、21日、28日(水) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん) ※14日は初心者向け

**救急講習会**  
 応急手当の正しい知識と技術を習得します。  
 日時 2月25日(日) 9時～12時  
 場所 防災研修センター  
 対象 原則16歳以上  
 定員 30人  
 受講料 無料  
 申込締切 2月19日(月)  
 ※会場に駐車場はありません。申し込み・問い合わせ  
 消防本部  
 (☎482-0119)



**夜間診療を始めました**  
 国保野上厚生総合病院では、1月から夜間診療を行っています。  
 診療日 毎週木曜日  
 受付時間 17時～18時30分  
 診療時間 17時15分～19時15分  
 診療科 内科  
 担当医 内科医師  
 (当番医師は交代制)  
 問い合わせ  
 国保野上厚生総合病院  
 (☎489-2178)



**休日在宅当番医 2月 ※受付9時～16時**

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

4日(日) 谷田クリニック	紀美野町小畑	☎489-6800
11日(日) 恵友病院	船尾	☎483-1033
12日(月) 山西内科	藤白	☎483-2200
18日(日) 山本医院	下津町丸田	☎492-2219
25日(日) 岩橋医院さみのファミリークリニック	紀美野町下佐々	☎489-2150

※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 2月**

※諸事情により変更する場合があります。

18日(日)	10:00～12:00	スーパーセンターオークワ
	13:00～16:30	海南店
21日(水)	9:00～11:30	高田機工株式会社
	13:00～16:00	
26日(月)	10:00～12:00	海南警察署、海南消防署
	13:30～16:30	ドライビングスクールかいなん

**認知症カフェ**  
 どなたでも参加でき、認知症の人が活動を楽しみ、介護する家族が情報交換やひと休みできる場です。  
 ①やすらぎカフェ  
 日時 2月27日(火) 13時～15時  
 ※時間内は出入り自由  
 場所 海南保健福祉センター3階  
 ※場所が変更となりました  
 内容 お手軽体操で頭と心をリフレッシュ  
 参加費 100円  
 ②ナラティブカフェ  
 日時 3月8日(木) 13時30分～15時30分  
 場所 △1ホーム東雲2階(小野田1633番地13)  
 内容 交流会  
 参加費 100円  
 問い合わせ  
 (☎483-8762)



①公益社団法人認知症の人と家族の会和歌山県支部(☎432-7660)  
 ②NPO法人 紀伊の風(☎487-0446)  
 【共通】高齢介護課地域支援係(☎483-8762)

**体操で健康になろう**  
 ▼健康体操教室  
 日時 2月6日(火)、20日(火) 13時30分～15時  
 場所 市民体育館  
 ▼元氣アップ教室(ダンベル体操)  
 日時 2月2日(金)、16日(金) 10時30分～11時30分  
 場所 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)



**医療センター**  
 お問い合わせ ☎482-4521

**腰部脊柱管狭窄症～しびれ、痛みはありませんか?～**  
 整形外科(日本整形外科学会認定脊椎腫瘍病医) 山口 将則

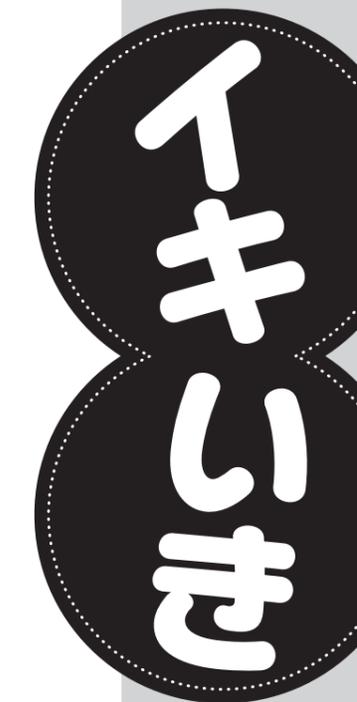
「下肢や臀部の痛み・しびれのため、長く歩けない」という症状はありませんか?原因は、腰部脊柱管狭窄症かもしれません。腰椎には脊柱管という神経の通り道があります。それが、加齢現象等により狭くなることによって下肢に疼痛・しびれ・筋力低下が出現し、日常生活に制限が生じます。特に困る症状が、間欠性跛行というものです。それは、歩行にて出現する下肢のしびれや下肢痛のため長時間連続して歩けないという症状で、腰をかがめてしばらく休むとまた歩くことができるようになります。休めば楽になるので、我慢して生活している方もたくさんいます。しかし、その症状を放置すると、両下肢の運動麻痺(全く歩けなくなる)や膀胱直腸障害(大便や小便をうまく出せない、悪くなる)と全く出せなくなる)が出現し、生活の質が大きく低下する可能性があります。

腰部脊柱管狭窄症の診断には、サポートツールというものがあります。表1. に示す通りのチェック項目があり、13点以上の場合は腰部脊柱管狭窄症の可能性が高く、専門医受診が必要となります。

腰部脊柱管狭窄症の主な原因は加齢性変化です。したがって、どなたでも罹患する可能性があります。ご本人はもとより、身近な方にもサポートツールを勧め、早期発見・早期治療に努めましょう。

表1. サポートツール

チェックリスト(自己診断サポートツール)	
① しびれや痛みはしばらく歩くと強くなり、休むと楽になる	5点□
② しばらく立っているだけで、太ももからふくらはぎやすねにかけてしびれたり痛くなる	5点□
③ 年齢(60歳以上)	4点□
④ 両あしの裏側にしびれがある	3点□
⑤ おしりのまわりにしびれがでる	3点□
⑥ しびれや痛みはあしの両側(左右)にある	2点□
⑦ 前かがみになると、しびれや痛みは楽になる	1点□
⑧ しびれはあるが、痛みはない	1点□
⑨ しびれや痛みで、腰を前に曲げるのがつらい	-1点□
⑩ しびれや痛みで、靴下をはくのがつらい	-1点□
*問9、問10は「はい」の場合、点数がマイナスになります。	
合計	点



# 健康ライフ

