

生活習慣病予防

生活習慣病とは…

毎日の良くない生活習慣の積み重ねによってひき起こされる病気です。

糖尿病、高血圧、脳卒中、心臓病、脂質異常症、肥満など

生活習慣病教室を

知っていますか？

この教室は、生活習慣病の治療・および予防に関する知識の普及のため、平成11年度から智頭病院が実施している健康教室です。

開催日程

毎週火曜日11時50分～13時頃までのほの1階 栄養指導室

調理実習も開催（半期に2回）

※参加費《食事代》、調理実習時は材料代などが必要です。



内科外来横にあるポスター

生活習慣病教室の内容

- ◇食前の血糖値測定と血圧測定
- ◇管理栄養士による献立の説明
- ◇ひとりひとりに合わせたカロリー
- ◇の病院食を会食
- ◇薬剤師・理学療法士等による講話



カロリーを計算された食事

参加者の声

- ◎血糖値や血圧を測定出来て嬉しい！
- ◎些細な事でも相談できるので助かる
- ◎自分はこの程度食べたらよいか理解できるようになった。
- ◎薄味の間食が分かるようになった。



生活習慣病教室の様子

6月は 5日・12日に調理実習
19日・26日に講話
参加申込・問合せは下記まで



男女共同参画週間 智頭町「人権の日」

毎年6月23日～29日の「男女共同参画週間」では、全国各地で様々な取り組みが行われます。

智頭町では「智頭町基本的人権の擁護に関する条例」が制定された6月18日を記念し、この日を「人権の日」と定めています。

これに関連して、智頭町では「第34回部落解放智頭町女性研究集会」と「人権パネル展」を開催します。



第34回部落解放智頭町女性研究集会

日時 6月23日(土)

午後2時～4時30分

場所 智頭町総合センター大集会室

内容 講演ほか

演題 「部落問題の『いま』」

講師 静岡大学 黒川 みどり教授

人権パネル展

日時 6月15日(金)～25日(月)

場所 智頭町総合センターロビー

長い間お世話になりました

平成15年から9年間人権擁護委員として活動された井手口和子さん(智頭)に法務大臣から感謝状が贈られました。井手口さんは、人権侵害が起きないように、人権を守るための意識向上など地域へ貢献されました。



井手口 和子さん

これからお世話になります

このたび國本誠一さん(智頭)が人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。一人ひとりの人権が大切にされ、相手を思いやり、ともに幸せに暮らせるまちづくりをめざして活動していただきます。

(任期 平成24年4月1日から平成27年3月31日)



國本 誠一さん

出前大腸がん検診 日程表

◇智頭地区	6月 4日(月)	◇山形地区	6月 25日(月)
◇智頭地区	6月 5日(火)	◇富沢地区	7月 2日(月)
◇那岐地区	6月 11日(月)	◇土師地区	7月 17日(火)
◇山郷地区	6月 18日(月)		

詳しい日程は、配布チラシをご覧ください。問合せは下記まで。

赤ちゃんく小児期のスキンケア

気温・湿度が上がリ、汗をかきやすい季節になりました。大人の肌と比べ年齢が小さくなればなるほど、皮膚は繊細で傷つきやすくなるのでスキンケアが大切です。

服の着せすぎは、乳幼児が常に汗ばみ、肌を傷める原因となります。昼間、外遊びなどでほこりや汗にまみれる幼児期以降では、痒みを伴い皮膚を掻いて悪化させることもしばしばです。着せすぎやケア不足で肌を傷めた乳幼児がよく小児科を受診されます。

肌が傷んだ状態が続くとアレルゲンなどの異物が侵入し、乾燥肌になります。この状態

は、アトピー性皮膚炎の発症・悪化の要因になります。

一方、夜寝ている間にも汗をかきます。肌が荒れやすいかどうかに係わらず、朝・夜、少なくとも2回は肌を洗い、スキンケアをすることが健康な肌を育てるために大切です。肌の傷んでいる人はよりきめ細かなスキンケアが必要です。そして、衣服の調整は基本中の基本といえます。

暑い季節を迎える今、スキンケアのあり方を再確認し健康な肌を育てましょう。

小児科科長 大谷恭一



智頭の昔話 5

彦七話 〈嘘の名人〉

(語り手 樽見 玉木 喜与)



それは彦七言うのです。嘘の上手な者があつて、そして、その隣の長者が、何でも話を聞きに来るけど、「そりゃあ彦七、嘘じゃ。そりゃあ嘘じゃ。そんなことがあるもんか」いうて、何でもそう言われるもんじゃけえ、そいで、彦七が行かずよつて。そうしたところが、お客さんがあつて、「是非、話の好きなお客さんじゃけえ、彦七、あの是非来てくれえ」いうて言うじゃそつですし、「行かん」言うし、「そんならなあ、千両箱をこの家い預けといて、そして、もし、わし、そりゃ彦七、嘘じゃ」言うたら、その千両箱をお前にやる」という話して、「それでしたら参りましよう」言うて、彦七は行きますが、そいで、何でも嘘じゃ言わせにやらんじゃけえと思つて、考えて、彦七は話すでしょう。それから、「お殿さんがあつて、その、お殿さんが狩に出られました。そつしたところが、

狩に出られたところが、頭の上から、鶯が舞いまして、鶯がピーピー○○○○、ピーピー○○○○、言ひよりましたところが、鶯が、あの糞をたれて、そして、お殿さんの羽織、あの鶯が、糞をしたところです。そうしましたところが、お殿さんが、『あの、家来ども、羽織のお召し替え』言われたら、すぐ羽織を持って出ました。お殿さんという人は偉い人ですなあ。あの狩に出られるのに、羽織のお召し替えまで持つて出られるそう。たいたいしたもんですな「ふん、それは彦七、さもあろう。さもあろう」つて。次い次い、その、脱がしていくですな。それな、最後に、脱ぐもんがのつなつた時に、「あのお殿さまが頭の上に糞をしましたところ、お殿さま、首のお召し替え』言いましたら、首持つて行きました。あ、「そりゃあ彦七、嘘じゃあ。そりゃ、嘘じゃ」言うて、思わす言つたじゃそつです。そして彦七が、「さっきの千両箱は、皆わしのですぞえ」言うて、直き飛んで帰つたという話です。

三弥井書店刊 「因幡智頭の昔話」より抜粋