

受けよう マンモグラフィー検査
～平日 病院へ行けない女性の皆さんへ～

問合せ 市民病院医事課 ☎0587(32)2111

▶とき 1月20日(日)、午前9時～正午▶ところ 市民病院▶定員 24人(先着順)▶内容 マンモグラフィー(乳房レントゲン撮影) ※触診、超音波検査はありません。結果は後日郵送します▶費用 4,320円 ※乳がんクーポン券は使用できません▶申し込み 1月10日(木)～16日(水)の平日、午後3時～5時に電話で市民病院外科受付へ

▼とき 2月26日(火)、午前10時～午後0時30分▼ところ 名古屋文理大学(稲沢町)▼対象 市内在住のかた(平成29年8月以降に参加したかたを除く)▼定員 40人(先着順)▼内容 調理実習、講話、

いきいきいなざわ減塩教室
野菜・果物プラス1、お
いしく減塩マイナス1

市民病院糖尿病教室 日程・内容

とき	内容	講師
1月9日(水)	糖尿病について	医師
1月10日(木)	糖尿病と食事	管理栄養士
1月11日(金)	歯と眼の話	歯科衛生士 視能訓練士
1月15日(火)	糖尿病の日常生活	看護師
1月16日(水)	薬と運動の話	薬剤師 理学療法士

▼日程・内容 左表(全5回)
▼時間 午後2時～3時(最終日は午後3時15分まで)
▼ところ 市民病院講堂▶費用 無料▶申し込み 不要▶問合せ 市民病院内科外来 ☎0587(32)2111

市民病院糖尿病教室

尿中塩分濃度測定▶講師 名古屋文理大学健康栄養学科准教授 鈴木富夫▶持ち物 エプロン、三角巾、米1合、スリッパ▶費用 無料▶申し込み 1月25日(金)午前8時30分～2月18日(日)に、電話で健康推進課へ

市民病院健康教室 日程・内容

とき	内容	講師
2月6日(水)	介護保険について、ココモを知ろう	医療ソーシャルワーカー、理学療法士
2月7日(木)	脳梗塞を予防しよう、いつまでもおいしく食べよう	脳卒中リハビリテーション看護認定看護師、摂食・嚥下障害看護認定看護師
2月8日(金)	ココモと認知症予防、ココモと食事、口腔ケアについて	言語聴覚士、栄養管理士、歯科衛生士

▼日程・内容 左表(全3回)
▼時間 午後2時～3時30分▼ところ 市民病院講堂▶費用 無料▶申し込み 不要▶その他 2月6日(水)は軽い運動のできる服装で来てください▶問合せ 市民病院管理課 ☎0587(32)2111

市民病院健康教室

市民病院 だより

第162回



認知症看護認定看護師 田中三津枝

**軽度認知障害(MCI)を
ご存じですか？**

MCIとは認知機能である記憶・決定・理由付け・実行などのうち1つの機能に問題が生じるもので、日常生活を送る上ではほとんど支障がありませんが、認知症の予備軍とされています。

平成24年度時点では、認知症とMCIを合わせた患者数は862万人と発表されています。これは65歳以上の4人に1人の割合になります。MCIを放置すると、認知機能の低下が続ぎ、5年間で約40%のかたが認知症へ進行するとも言われています。

MCIは適切な治療や予防をすることで回復したり、発症を遅らせることもできるの

で、早期にMCIに気づき、対策をとることがとても重要です。定期的な運動は認知症の発症率の低下と関連すると言われています。簡単な計算やしりとりなどで注意力や記憶力を刺激しながら、脳や体を動かすコグニティブを行うことも良いでしょう。また、睡眠や食生活など規則正しい生活を心掛けることも大切です。

当院では、入院している認知症のかたには、チーム(医師・看護師・薬剤師・作業療法士・社会福祉士)で対応しています。患者本人やご家族の相談はもちろん、認知症患者への関わり方などの相談も受け付けています。

認知症のことでお困りのことや心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

▶意見、ご要望は、市民病院広報委員会へ
☎0587(32)2111、FAX(0587(32)2151)、Eメール(hospital@city.inazawa.aichi.jp)