シニアの広場

グラウンドゴルフ体験会

問 社会福祉協議会ボランティアセンター ☎61-3434



グラウンドゴルフを始めてみたい人向けに体験会を実施します。

時 **11月15日(日)9:00～** ※雨天中止　場 **福祉の家 芝生広場**

対 市内在住60歳以上の人 10人(先着)　他 用具は無料貸出。※数に限りがあります

おで活!運動の場

問 長寿課 ☎56-0631

おで活!(まちのおでかけ応援活動事業)の協力店として、民間企業の店舗内のスペースを借りてさまざまなイベントを開催しています。お近くの会場へ参加してください。詳細は市HPへ。

申 ①②各講師に電話(①080-5131-4395②070-7569-4119)で申込(先着)。※③④⑤は申込不要

	イベント名	日時	場所	その他
①	ピア活 シニアのバランスボール	11月5日、19日(木) 10:00～11:00	ピアゴパワー長久手南店 屋上階エレベーターホール前	対 10人　内 講師 伊藤菜穂(いとうなほ) ¥ 750円
②	3色パステルアート	11月12日(木) 10:30～11:30	ひまわりショップ長久手店	対 10人 内 講師 はーとのじかん♡むらこし ¥ 800円
③	ディーラーde スクエアステップ	11月17日(火) 9:30～10:30	トヨタモビリティ東名古屋 長久手店	持 水分補給ができるもの
④	ディーラーde はつらつ教室	11月18日(水) 13:30～14:30	ネッツトヨタ中部 プラザ長久手	内 講師 川上慎太朗(かわかみしんたろう) ¥ 500円
⑤	ピア活 スクエアステップ	11月26日(木) 10:00～11:00	ピアゴパワー長久手南店 屋上階エレベーターホール前	持 水分補給ができるもの

ドクターからあなたへ　睡眠時無呼吸症候群

みかわクリニック　三河健一郎(みかわけんいちろう)

「いびきが大きい」「睡眠中に呼吸が止まっていると言われた」「朝起きても疲れが取れない」「日中に強い眠気がある」などの症状がある人は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。睡眠中に何度も呼吸が止まることで体内の酸素が不足し、脳や心臓、血管に大きな負担がかかる病気です。

睡眠時無呼吸症候群は、肥満や首回りに脂肪がついている人に多くみられますが、あごが小さい人や高齢者は、痩せていても発症することがあります。放置すると、高血圧、糖尿病、不整脈、心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病や心血管疾患のリスクが高まるほか、日中の眠気による交通事故や労働災害の原因となることもあります。

自宅で行える簡易検査や、必要に応じて一泊入院での精密検査で診断を行います。治療には、睡眠中に鼻から空気を送り込む機器で気道を広げるCPAP療法のほか、マウスピースや減量、生活習慣の改善など、症状に応じた方法があります。適切な治療を受けることで、眠気や倦怠感が改善し、将来の病気の予防にも繋がります。

「たかがいびき」と軽く考えず、家族から呼吸が止まることを指摘されたり、十分眠っているのに日中の眠気が強い人は、医療機関にご相談ください。質の良い睡眠は、健康で活動的な毎日を支える大切な土台です。