

健康百科

日本の夏は蒸し暑く、カラダに熱がこもりやすいので、熱中症に注意が必要です。水分とミネラルを小まめに補給するのは良いことですが、喉が渇くからといって清涼飲料水を飲みすぎではありませんか。

インスリンの働き

食事をすると血液中の糖が増えます。血液中の糖は、すい臓から分泌されるインスリンによって内臓に蓄えられます。インスリンには、血液中の糖を減らす働きがあるのです。

インスリンを分泌する能力

日本人の体は、インスリンを分泌する能力が欧米人に比べて低く、大量の糖を速やかに処理することができません。

ペットボトル症候群

インスリンの働きを妨げるもの

内臓脂肪が増え過ぎると、糖を内臓に蓄えるインスリンの働きが妨げられます。これをインスリン抵抗性と言います。

インスリンを分泌する力が弱く、インスリンの働きが弱くなってしまった人が、糖分を多く含む清涼飲料水を大量に飲み、急激な血糖の上昇に対処しきれなくなると、ある日突然糖尿病を発症します。この極端な例が「ペットボトル症候群」です。ペットボトル症候群は、太り気味の日本人に起こりやすいといわれています。

清涼飲料水を、飲んでも飲んでも喉が渇くようであれば、それは糖尿病の始まりかもしれません。速やかに医療機関に相談しましょう。

尾崎国保診療所 鈴木義章医師

高齢者の福祉サービスを紹介します

市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を送れるよう、さまざまな高齢者福祉サービスを行っています。申請は ㊟高齢介護課、㊠市民総合窓口課、㊡市民総合窓口室で受け付けておりますので、ぜひ、ご利用ください。

【問】 ㊟高齢介護課Tel 92-4921



通院等交通費助成事業

自力での通院、または家族等による送迎が困難な人に、医療機関へ通院する際のタクシー代を助成します。

対象者 在宅で次の①～③のいずれかに該当する人(種別割減免、障害者福祉タクシー利用者は対象外)

- ①65歳以上のみの世帯の人(1人暮らし・夫婦等)
- ②70歳以上の人
- ③要支援・要介護認定者

助成額 利用料金の半額(100円未満の端数は切り捨て)とし、1カ月の上限は5,000円

※片道を1回とし、月8回までの利用になります。

申請方法 申請書に医療機関の押印とタクシーの領収書を添え、利用月から2カ月以内に窓口へ提出

白内障補助眼鏡・補聴器購入費等助成事業

白内障補助眼鏡や補聴器等の購入費用を一部助成します。購入日から1年以内に申請してください。

対象品目	対象者	助成額	対象
白内障補助眼鏡用レンズ	65歳以上の 人	購入費の2分の1以内とし、 10,000円まで (1人1回、1対のみ)	・白内障手術後も眼鏡を必要とする人 ・手術後1年以内に購入したもの ※申請には指定の用紙による医師の証明書が必要。
補聴器		購入費の2分の1以内とし、 10,000円まで (1人1回、1台のみ)	・聴覚による身体障害者手帳の交付を受けていない人 ※集音器は助成の対象外。
ストマ用装具		・蓄尿袋 上限6,000円(1カ月) ・蓄便袋 上限5,000円(1カ月)	・ぼうこう、または直腸機能障害による身体障害者手帳の交付を受けていない人 ※他の制度で給付、助成を受けている人は対象外。

高齢者サポートセンター(地域包括支援センター)をご存じですか？

保健師や社会福祉士、主任介護支援専門員など専門の職員が中心となり、介護・福祉・健康・医療等、さまざまな面から総合的に高齢者とそのご家族を支えます。気になることや不安なことなど、気軽にご相談ください。

愛称	場所	電話番号	利用時間
高齢者サポートセンター古河	新久田271-1 (古河福祉の森会館付属棟)	23-6517	月～金曜日 8時30分～17時15分
高齢者サポートセンター総和	上大野1889-1 (特別養護老人ホーム希望の森内)	23-5661	月～土曜日 8時30分～17時15分
高齢者サポートセンター三和	仁連2228-7 (三和地域福祉センター)	77-1901	月～金曜日 8時30分～17時15分

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

10種類以上の味が選べるバナナジュースは、砂糖不使用なのに甘みがあり、どれも濃厚でまた飲みたくなる味。バナナ好きは絶対に飲まなきゃ損です！

そしてこの焼き芋は、長期熟成させた茨城県産の紅はるかを使用。ねっとりして口の中に広がる甘さがクセになります！

バナナジュース、焼き芋といったらここ！
焼き芋専門店 芋福堂
withめっちゃバナナ古河店



こがキラメンバー スズアノ

【店舗概要】

営業時間：11時～19時
定休日：木曜日
住所：旭町2-11-15
電話：050-1576-8908