

# ちゃんと かわら版 千歳



北星病院は同院通所リハビリセンターで2月27日、令和6年度・第11回健康教室「心臓病を予防しよう!」を開催しました。講師を務めたのは同院のリハビリテーション科桶口夕稀理学療法士です。



## 北星病院 令和6年度・第11回健康教室 ～心臓病を予防しよう!～ 開催

最初に令和4年度の「主な死因の構成割合」をスライドで示し「悪性新生物(腫瘍)」「心臓病」が上位に続いている。第2位が高血圧性心臓病、「心疾患」であることが解説。日本国内の心不全患者の推定数が2020年には120万人、2030年には130万人と予測されていることも説明しました。

そんな大きな死亡リスクといえる心不全とは何なのか? 心不全の原因となる病気、症状、影響を及ぼす病気、さらには心不全でないかの確認や検査の方法などを丁寧に解説。動脈硬化の原因となる冠危険因子として高血圧、脂質異常症、喫煙などを挙げ、特に高血圧については、その改善方法を具体的に教えてくれました。

高血圧の改善には食塩制限や禁煙などにプラスして運動習慣が重要であることを強調。椅子に座ったままでもできる足首の上げ下げ、ひざ伸ばしなどを参加者といっしょに行い、その後立ち上がった、かかと上げやつま先上げ、もも上げと

いった運動も行き、高血圧や心疾患の予防を啓蒙しました。

教室に参加した山石満秀さんにお話を聞くと「私も心臓について指摘されたので、これについての詳しい説明が個人的には聞きたかったです。ただし、一般の方には関係ないので教室としては十分な内容だったと思います。これからも継続的に参加していきたい」と話してくれました。北星病院の健康教室は、今後も定期的に開催されるということなので健康に興味のある方は参加してみようか。

(編集部 齋藤)

千歳署は特殊詐欺を未然に防止したとしてALSOK北海道株式会社と和田大輔さんと浅井佑太さんに3月4日に千歳警察署署長室で感謝状を贈呈しました。

1月29日にイオン千歳店のATMコーナーにおいて、携帯電話で通話しながらATMを操作していた高齢男性に対して、警備業務を行っている和田さんと浅井さんが声をかけ、特殊詐欺の被害を予防しました。



人に「急いでいるので先に使わせてほしい」と声をかけるなど、かなり余裕のない様子でATMを操作していたと言います。

## 特殊詐欺を未然に防止 千歳署がALSOK北海道の2人に感謝状

また、最近のATMは携帯電話やスマートフォンを使いながら操作を行うとATMの上部などに配置された普及しているデジタルサイネージに警告が表示されます。今回の事例でも、この警告が表示されており、和田さんと浅井さんが男性に声をかけるきっかけの一つにもなったそうです。さらにデジタルサイネージに警告が出ている状態で男性と電話の相手との間で「暗証番号」というワードが出てきたので、これはもうおかしいと考え、声をかけたとのこと。

(編集部 齋藤)

## 第7音楽隊定期演奏会 自衛隊員・市民が一体となって音楽を楽しむ



陸上自衛隊第7音楽隊が3月9日、陸上自衛隊第7師団主催で「第49回定期演奏会 飛翔―次なる歴史へ―」を千歳市北方文化ホールで開催。約1100人の来場者を集めた今回の演奏会は、2部構成でした。

前半の第1部はP・スパーク作曲の「ジュビリー序曲」からはじまり「天国の島」、モーツァルト作曲の「ホルン協奏曲第1番より第1楽章」、アイヌ民謡「イヨマンテ」の主題による変奏曲「と、クラシックで音楽的なテクニックが楽しめる内容でした。これに対して後半の第2部は、鬼滅の刃より「竈門炭治郎のうた」鬼殺隊「はじまり」Mrs.GREEN APPLE「メドレー」が担当した16代隊長である遠藤敬一第7音楽隊の隊員全員が全力で観客とともに音楽を楽しみ、歌謡ショーのような内容でした。多くの観客が手拍子を打ち、身体を揺らして演奏を堪能していました。

そして最後の曲では来場者も含め会場の全員で「翼をください」を熱唱しながら、合唱の前に練習した手話の動きを交えるなど、第7音楽隊の自衛隊員だけでなく、観客も一体となった演奏会になりました。合唱後の鳴り止まない拍手に対して、アンコールとして行進曲「大空」を演奏。会場の興奮が冷めやまぬまま、第49回定期演奏会は幕を閉じました。

定期演奏会に参加した野本久美子さんに感想を聞くと「第1部のホルンの独奏がとてもよかったです。第2部についてはMrs.GREEN APPLEメドレーが特に素晴らしい」と話してくれました。

(編集部 齋藤)

こちらもおススメ

男性の方も大歓迎です!

母と娘の専門用語を使わない

### 相続・遺言講座

3/29(土) 10:30~12:00

4/26(土) 13:30~15:00

こんな方はご参加ください

- 親の介護・認知症が心配
- 前妻(前夫)との間に子どもがいる
- 子どものいない夫婦
- 不動産(自宅含む)を所有している
- 子どもが2人以上いる

相続・遺言講座参加者特典

### 生卵プレゼント

6個入り

※電話でのお申し込みの際は「生卵希望」とお伝えください。※メールでのお申し込みの際は、備考欄に「生卵希望」と明記ください。※写真はイメージです。

ロコ・ソラーレ コンサルタントジャパン所属

藤澤 五月

《 お金のプロが実例も交えてわかりやすく解説! 》

参加無料 先着順・要予約

会場 カナモトホール (札幌市民ホール) 札幌市中央区北1条西1丁目 時間 13:30~15:30

3/29(土) 4/12(土) 4/19(土) 4/20(日)

参加申込フォーム

空メールを送信し、自動返信メールのURLより必要事項を入力してください。

マネーセミナー参加者特典

白砂糖・乳製品・添加物 不使用

### トリュフチョコレートプレゼント!!

※電話でのお申し込みの際は「トリュフチョコレート希望」とお伝えください。※メールでのお申し込みの際は、備考欄に「トリュフチョコレート希望」と明記ください。

LocoSolare TOKORO CURLING TEAM

LEVANGA HOKKAIDO

運営会社のコンサルタントジャパンは、レバング北海道とロコ・ソラーレのオフィシャルスポンサーです。

教育資金や住宅ローンが 大変... 資産運用の 始め方って? 生命保険を 安くしたい

iDeCoと新NISAって 何? 年金って 本当に もらえる?

主催・受付事務局 マネースタディプラスワン事務局 (株式会社コンサルトジャパン) 札幌市中央区北3条西1丁目1-10 N北3条ビル7階

Tel 011-596-7108 メール 136@kir.jp

お申込みの際に頂きました個人情報の取扱につきましては当社ホームページのプライバシーポリシーをご覧ください。

初心者のための

# マネー講座

iDeCo、新NISAの基礎知識

金利のしくみ(単利・複利)

投資信託の考え方

生命保険を活用して賢く税制優遇を受ける

分散投資・外貨投資の有効性

確定拠出年金の活用方法

さらに具体的に相談したい方は

### 無料個別相談会

随時開催中 要予約