人は年を重ねるごとに魅力的になる。
【発行部数50,000部】1月・3月・5月・7月・9月・11月に無料配布
ご自由にお持ちください

シニアふるさと通信 5-6 2019

次回の発行は令和元年7月1日です

土浦・つくば・牛久版 第48号

土浦市 2019年度保健・福祉事業 ―― 2、3
つくば市 2019年度保健・福祉事業 ―― 4、5
牛久市 2019年度保健・福祉事業 ―― 6、7
健康医療ナビ（腎臓病） ―― 8、9
春の交通安全特集 ―― 10
シニアふるさと通信 高齢者応援企画 ―― 11
わが街だより ―― 12
くすりの心得・栄養ガイド ―― 13
暮らしの110番・元気ごはん ―― 13
我が家を守る手引書・ガーデニング ―― 14
暮らしとお金のいろは ―― 14
読者の投稿コーナー・プレゼント ―― 15
新たな時代の幕開け「令和」 ―― 16

発行元／株式会社ふるさと通信社 ｜ 〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101 ｜ TEL 029-886-9790 FAX 029-886-9791 ｜ E-mail info@s-furusato.com HP http://www.s-furusato.com

年間購読募集中
年間1000円（送料）でご自宅に郵送いたします。詳しくは左記まで。

お不動様とご縁を結ぶ 北関東三十六不動尊霊場

古くから日本人が親しんできた霊場を訪ねる巡礼の旅。群馬・栃木・茨城に点在する「北関東三十六不動尊霊場」は、不動明王を祀る寺院の総称で1988年に開創された。霊験あらたかなお寺を参拝し、仏と自分の心に向き合う霊場巡りの魅力について、筑波山一乗院の鈴木暁仁住職に話を伺いました。

お不動様とご縁を結ぶ旅

お不動様を信仰する由緒ある寺院を巡る「北関東三十六不動尊霊場」。密教の三密と重ね、1番から12番の群馬県内を身密（身体）の道場、13番から24番の栃木県内を口密（言葉）の道場、25番から36番の茨城県内を意密（心）の道場と呼ばれている。

「古い歴史や伝承を持ち、多くの人の信仰を集めている寺社を霊場と言います。霊場巡りとは霊験あらたかなお寺を順に参拝して自分の信仰心を深め、修行することです」と話すのは、筑波山一乗院の鈴木暁仁住職。

▲第32番札所　筑波山一乗院

第1番札所の水上寺（群馬県みなかみ町）から第36番札所の不動院（つくばみらい市）まで、すべての札所を巡ることによって、お不動様の御利益（厄難消除、開運隆盛など）をいただける。

「お不動様は憤怒の形相をしていますが、怒っているわけではありません。とても慈悲深い仏様です。強い力で我々の迷いや怠け心を断ち切り、正しく導いてくれます」。

1番の札所から順番に巡ることを順打ち、最後の札所から始まるのを逆打ちと呼ばれ、昔は本堂の柱や壁面に木札を打ちつけ、祈りの場に自分の名を残したことから、巡拝することを「打つ」といい、お寺を「札所」と呼ぶようになったという。

同不動尊霊場には専用の御詠歌入りの納経帳があり、各札所で御朱印をいただける。そして36カ所すべて巡り終えると、希望者には「満願之証」が発行される。

「順番にはこだわらず、訪れやすい順序で巡っても大丈夫。最後まで巡拝することが大切」。

満願之証（有料）

お寺の一般的な参拝方法

お寺を参拝する時は、山門の前で手を合わせて一礼する。手水舎で手と口を清め、本堂へ向かい、鰐口（わにぐち）があれば鳴らし、お賽銭を入れて丁寧に礼拝する。写経があれば奉納し、納経帳に印（はん）をいただく。そして山門を出るときも手を合わせて一礼するというのが一般的な流れとなる。

「山門は、仏様のいる世界と人間がいる世界の境界なので礼拝すること。鰐口を鳴らすのは、仏様に『お参りに来ました』と知らせ、そして自分の心を目覚めさせるためです。お賽銭の『賽』の字は感謝してものを捧げるという意味。『おかげ様でお参りに来ることが出来ました』と感謝してから、お願い事をすることが大切です」。

古くは、御朱印は願いや祈りを込めて写経をし、それをお寺に奉納した証として印を授与されていたものだったが、今では寺社を参拝した証としていただける。帳面には御本尊名・寺社名・日付などが記される。

鈴木住職は「御朱印は参拝してからいただくようにしましょう。ご本尊に手を合わせ、敬う気持ちを忘れないでほしい」と話す。

日本一の毘沙門天 高さ十六メートル
一乗院毘沙門堂
☎029-298-0533
那珂市飯田1085（常磐高速那珂インターより3分）
https://ichijyouin.e-naka.jp

第34番札所
永光寺
牡丹不動尊
古河市尾崎954
☎0280-76-0267

第31番札所
大聖寺
土浦大師不動尊
土浦市永国町203
☎029-821-2110

第28番札所
西福寺
開運不動尊
東茨城郡大洗町磯浜町5298
☎029-267-2274

第25番札所
一乗院
身代り不動尊
那珂市飯田1085
☎029-298-0533

第35番札所
慈光寺
弓田のポックリ不動尊
坂東市弓田388-2
☎0297-35-1508

第32番札所
一乗院
開運・出世 筑波不動尊
つくば市上大島2594
☎029-866-0157

第29番札所
護国院
厄除不動尊
鹿嶋市宮中2-6-13
☎0299-82-1319

第26番札所
和光院
田島の身代り血不動尊
水戸市田島町415
☎029-259-4111

第36番札所
不動院
安産子育不動尊
つくばみらい市板橋2370
☎0297-58-1014

第33番札所
妙法寺
金色不動尊
桜川市本郷13
☎0296-75-1802

第30番札所
不動尊院
願満不動尊
稲敷市江戸崎甲2617
☎029-892-2209

第27番札所
神崎寺
開運水戸不動尊
水戸市天王町8-17
☎029-221-2748

水・みどり・人がきらめく 安心のまち 活力のまち

2019年度 土浦市特集（保健・福祉）

中川清 市長

中川清市長は「誰もが安心・安全で、生き生きと希望を持って暮らせるまちづくり」を実現するため、市政運営方針として分野横断的な3つのリーディングプロジェクトに基づき、戦略的な施策・事業の展開を図っていくとした。

1つ目は、市民と行政が一体となって堅実な土浦を築く「みんなで支えあう つちうら プロジェクト」、2つ目は地域固有の資源に磨きをかけて輝きを放たせる「まちがにぎわう つちうら プロジェクト」、3つ目は知恵と政策を積み重ねて、着実に一歩前進する「未来へつなぐ つちうら プロジェクト」に取り組んでいく。

高齢者福祉では、介護サービスの適正な基盤整備の推進および在宅サービスの充実を図り、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けることができる支援体制を構築する。また、増加・多様化する高齢者問題に対応していくため、地域の身近な相談窓口である「地域包括支援センター」を本年度新たに増設し、きめ細やかな支援を引き続き行っていく。

さらに認知症対策では、初期集中支援チームや認知症カフェ「ふれあい茶屋」の充実を図りながら、認知症サポーターとの協働により、認知症の疑いのある方や介護する家族を総合的に支援する。

保健・医療の分野では、がんの発症予防や早期発見につなげるため、受診勧奨・再勧奨を推進する。感染症予防については、対象者を拡大したインフルエンザ予防接種の費用助成を継続し、広く市民の疾病予防を図る。

今後も市民とともに土浦ならではの個性と魅力を高めながら、活気にあふれたにぎわいのあるまちを創出し、安心・安全で『日本一住みやすいまち 土浦』の実現に向け、全力で市政をけん引していくとした。

認知症カフェ「ふれあい茶屋」

桜川の自然を感じながら歩いて健康 「ウオーキング大会」5月25日開催

土浦市の運動普及推進員の団体が主催する「ウオーキング大会」が5月25日（土）に開催される。午前10時～正午（受付は午前9時30分から）。雨天時は室内で軽運動を実施する。参加無料。

同市下高津の市保健センターを出発、常福寺を経由して新緑が美しい桜川遊歩道コース（約6・5㎞）を歩く。当日は飲み物と保険証を持参すること。

同市では、健康づくりのための運動を地域で実践するボランティア「土浦市運動普及推進員」を養成している。ウオーキングや運動教室を開催するなど、130人以上が運動普及推進員としてさまざまな活動に取り組んでいる。

問い合わせ☎029・826・3471／土浦市健康増進課

生活の中でのチョットしたお手伝い 土浦市シルバー人材センター

土浦市シルバー人材センターでは、市内在住の65歳以上の高齢者世帯を対象に、日常生活の中における作業や家事などを手伝うサービスを今年2月より始めた。作業時間帯は平日の午前9時～午後4時まで。2時間以内で2200円。

主な仕事▽電球・蛍光灯の交換▽家事や清掃サービス（洗濯、簡単な裁縫、布団干し、食器洗い、部屋・エアコンフィルター・窓・網戸などの掃除）▽庭木の剪定や水やり▽クリーニング出し・受け取り▽灯油の補給▽話し相手▽郵便物の投函▽ごみの分別出しなど多岐にわたる。2時間以内であれば複数の依頼も可能。

金銭を扱う作業や機器等の修理、車による送迎や買い物、犬の散歩など引き受けることができない仕事もあるので、まずは問い合わせを。

問い合わせ、申し込み☎029・824・8281／土浦市シルバー人材センター（平日・午前9時～午後5時）

土浦市の主な高齢者福祉サービス事業

一般介護予防事業

はつらつ元気講座
健康体操と口腔ケアや栄養改善等の知識が学べる講座。

認知力アップ教室
認知症予防のための運動・生活習慣が学べる教室。

シルバーリハビリ体操教室
県が推奨する「シルバーリハビリ体操」教室の開催を支援する。

シルバーリハビリ体操指導士の養成
シルバーリハビリ体操3級指導士を養成し、当該体操の普及に努める。

介護予防応援隊
健康体操・講話の出前講座や簡単な運動指導のマニュアルの配布を通じて、個人・地域での介護予防の取り組みを応援する。

介護支援ボランティア事業
地域貢献や社会参加活動を行うとともに、自身の健康保持や増進、介護予防につながるよう支援する。

生きがい対応型デイサービス
健康や生きがいづくりのための趣味活動等を行う通いの場で、各中学校区に1箇所ずつ設置。利用料100円。

高齢者在宅福祉サービス

救急医療情報キット配布事業
65歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、急病時に持病や緊急連絡先等の情報を保管する容器を無料で配布。

高齢者見守りキーホルダー事業
65歳以上のひとり暮らしの高齢者または認知症状がある方に、外出先で緊急時（急病や徘徊）に身元確認ができる登録番号を記したキーホルダーを無料で配布。

ひとり暮らし老人緊急通報システム
健康に不安がある65歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、急病などの緊急時に通報できる緊急通報装置を設置。所得に応じて自己負担あり。

高齢者等在宅生活支援配食サービス
食事づくりが困難な65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者世帯に対し、栄養に配慮した食事を配達して健康保持や安否確認を行う。1食400円。

福祉電話の貸与
住民税非課税のひとり暮らしの高齢者に電話機を貸与し、市が基本料金を支払う。通話料は利用者負担。携帯保持者は除く。

寝具洗濯・乾燥・消毒サービス
寝たきりなどで寝具の衛生管理が困難な65歳以上の在宅高齢者のために洗濯サービスを実施。掛・敷布団200円、毛布100円（年4回）

ねたきり老人訪問理美容サービス費の助成
寝たきりなどで生活している在宅高齢者に対し、訪問理美容サービスの料金を一部助成。1回3,000円（年2回）

ねたきり老人等福祉手当の支給
寝たきりや認知症の状態にある在宅高齢者で、一定の基準を満たした場合に手当を支給する。
・住民税非課税世帯：5,000円/月
・住民税課税世帯：2,500円/月

「のりあいタクシー土浦」利用助成事業
65歳以上の高齢者とその介助者に対し、外出支援として市内全域を運行している「のりあいタクシー土浦」の年会費を一部助成（平成27年6月以降に運転免許証を返納した方は1回のみ年会費を全額助成）

はり・きゅう・マッサージ施術費助成事業
70歳以上の高齢者または65歳以上の家族介護者に対し、市指定の施術機関で施術を受ける際の費用を一部補助。1回1,000円（年8回）

日常生活用具給付事業
65歳以上の非課税世帯の高齢者に対し、日常生活用具の購入給付券を配布。
（例）・シルバーカー　5,000円
・住宅用防災警報器　6,800円など

高齢者家族支援「探索」サービス事業
徘徊行動がみられる認知症の高齢者を介護している家族に対し、事故の未然防止を図るため、GPS探索機を貸し出す。

老人福祉事業

「敬老の日」関係事業
満100歳に達する方と、市内における最高齢の方に祝状等を授与する。

金婚をたたえる集い
結婚50周年を迎えた夫婦を招待し、祝賀会を実施。

高齢者クラブ活動助成事業
老人活動クラブに活動費用を助成。

地域包括支援センター事業

総合相談支援事業
高齢者やその家族からの生活上のさまざまな相談に応じる。

権利擁護事業
高齢者虐待の早期発見、成年後見制度の利用支援、消費者被害など高齢者のさまざまな権利を守る支援を行う。

包括的・継続的ケアマネジメント事業
地域の多様な社会資源を活用したケアマネジメント体制の構築を支援する。

介護予防支援・介護予防ケアマネジメント事業
要支援1・2の認定を受けた方、基本チェックリストにより総合事業対象となった方に対し、介護保険のサービス利用のケアマネジメントを行う。

社会福祉協議会事業

生きがい健康づくり事業
趣味や芸能部門の発表会、スポーツ大会やゲートボール大会、生き活きシナプス体操教室を実施する。

成年後見センターつちうら
成年後見制度に関する相談や制度利用までの手続き等を支援する。

日常生活自立支援事業
認知症等、判断能力が不十分な方に日常的な金銭管理や福祉サービス利用の援助をする。

ふれあい電話訪問サービス
ひとり暮らしの高齢者等に対し、ボランティアが電話訪問を行い、安否の確認、孤独感や不安感の解消を図る。

「愛の定期便」事業
虚弱等の理由により、定期的な見守りが必要な65歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、週2回乳製品の配達をして安否確認や孤独感の解消を行う。

世界のあしたが見えるまち ～市民第一の市政～

2019年度 つくば市特集（保健・福祉）

五十嵐立青 市長

『世界のあしたが見えるまち』実現を目指す五十嵐立青市長は、市政運営の所信で「今年度も『誰一人取り残さない』という包摂の精神に基づき、引き続き市民との丁寧な対話を積み重ねながら、つくば市が抱える諸課題の解決に向けて一層加速する1年にしていく」と述べた。

今年度も▽徹底した行政改革▽安心の子育て▽頼れる福祉▽便利なインフラ▽活気ある地域▽誇れるまちの6本の柱を軸とした市政運営に取り組んでいくとともに、持続可能都市ヴィジョンを実現するための事業「つくばSDGsパートナーズ」を立ち上げ、ワークショップなどを通して市民や企業が自ら課題を見つけ、その解決に向けて自主的に活動を展開していくことができる仕組みづくりを構築していく。

高齢者支援については、高齢者の生きがい創出や介護予防を図るため、地域の憩いの場を提供する団体に対して助成制度を拡大する。また、入所者の要介護度が改善され継続された介護施設への給付金の支給や桜圏域と谷田部東圏域の2地域に地域密着型特別養護老人ホームを整備する事業者への助成を行う。

医療や介護、生活支援などをサポートするための拠点である地域包括支援センターを市内に2カ所増やし、高齢者の暮らしを地域で支えるための体制づくりを整えていく。

高齢者や障害者のための福祉タクシー利用券については、利用しやすくなるよう見直しを行うとともに、福祉有償運送への補助も引き続き行い日常生活の移動をサポートする。

健康づくりの面では、65歳からの高齢者肺炎球菌予防接種の費用助成を引き続き70歳以上の対象年齢の方にも継続する。また、胃がんの早期発見を目的としたエックス線検査に加えて、内視鏡検査による検診の導入を実施していくとした。

気軽に楽しく 健康づくりの第一歩 「つくばウオークの日」5月6日に開催

つくばの魅力を再発見しながら歩いて健康づくりに取り組む「つくばウオークの日」が5月6日（月・祝）に開かれる。午前9時15分まで に洞峰公園（記念館前）に集合、同9時30分出発。参加無料。事前申し込み不要。雨天中止。

いばらきヘルスロードに指定されている「緑と科学の散歩道オリジナルコース」約7キロを歩く。洞峰公園をスタートし、竹園公園や赤塚公園を経由する。当日は飲み物、タオル、雨具、帽子、保険証を持参すること。

いばらきヘルスロードとは、誰でも安心して歩くことができるウオーキングコースで、県民の健康増進に役立てようと県が推進。つくば市では、8つのコースが指定を受けている。

問い合わせ☎029・883・1111／つくば市健康増進課、雨天時☎090・9241・1823（当日午前7時～同9時30分）

「ふれあい、そして国際交流」をテーマに つくばフェスティバル 5月11日・12日開催

初夏恒例の「つくばフェスティバル2019」が5月11日（土）・12日（日）つくばセンター広場（同市吾妻）をメイン会場につくばイノベーションプラザ、大清水公園ほかで開催される。午前11時～午後5時まで。

『ふれあい、そして国際交流』をテーマにした、科学と国際交流が融合したイベント。いきいき茨城ゆめ国体PRコーナー、世界各国の音楽ステージ、ラジオのDJ体験、おもしろ科学工作教室、つくばFCの選手とのサッカー対戦、消防フェア、ドクターカー乗車体験など、体験・参加型の催し物が盛りだくさん。

地元商工会による模擬店や世界各国の料理が味わえる屋台が並ぶほか、輸入雑貨やアート作品なども販売、世界の人々との交流や食文化が楽しめる。

問い合わせ☎029・883・1111／つくばフェスティバル実行委員会

上質なにぎりと多彩な料理の和食店
ランチ900円～（税抜）
各種ご宴会承ります
寿司割烹ダイニング みょうり
つくば市大井1348-3 ☎029-873-6063
月曜定休 11:00～14:00 18:00～22:00

筑波山温泉郷へようこそ！
つくば グランドホテル ☎029-866-1111
筑波山ホテル 青木屋 ☎029-866-0311
筑波山 江戸屋 ☎029-866-0321
彩香の宿 一望 ☎029-866-2222
筑波山京成ホテル ☎029-866-0831
筑波温泉ホテル ☎029-866-0521
筑波山温泉供給（株）

2人住まいの方へ 安心で健康な住まいはココカラ…
パートナーハウス（平屋）で快適な毎日を！
機能的なコンパクトキッチン
最先端冷暖房システム「エコウィンハイブリッド」
地震に備えて「制震ダンパー」を装備
体洗いも一息も安全に「ベンチ付浴室」
毎日の開閉負担を無くします「電動シャッター」タイマー付
使いやすさと空間を広めに 1坪タイプ「超節水トイレ」
不在時も、防犯上も安心「宅配BOX」
重たいペットボトルはもう買わない「全館浄水器」
他、カーテン・エアコン・TVアンテナ・照明全室も標準設備
開け閉めが楽・楽玄関「玄関スライドドア」
平屋参考プラン 床面積70.20㎡（21.23坪） 11,220,000円～（税別）
価格以上の安心をお約束します
ココカラ生活株式会社 0120-50-4417
つくば市春日2-18-8細大ビル1階 ココカラ生活 検索

笑顔の花を咲かせる
・特別養護老人ホーム
・ショートステイ・居宅介護支援事業所
でいさ～じす 木の花さくや
日曜～金曜日 好評営業中！
社会福祉法人のぞみ会
ご高齢者の皆様、いつまでも輝いていて下さい！
木の花さくや つくば市鬼ヶ窪1212-11 ☎029-828-7061

つくば市の主な高齢者福祉サービス事業

在宅高齢者福祉事業

あん摩・マッサージ・指圧・はり及びきゅう施術費助成事業
70歳以上の方に対し、施術を受ける際の費用を一部助成。1,000円券×8枚
※申請時期によって給付枚数が異なる

在宅要介護高齢者等紙おむつ購入費助成事業
65歳以上の紙おむつを使用している要介護認定者に対し、紙おむつ購入費を一部助成。
要介護1～5:1,000円券×24枚
要介護4～5（市民税非課税世帯）:1,000円券×48枚
※申請時期によって給付枚数が異なる

高齢者タクシー運賃助成事業
65歳以上のひとり暮らしの方、70歳以上の高齢者だけでお住まいの方、70歳以上で市民税非課税世帯の方に対し、外出する際に利用するタクシーの運賃を一部助成。500円券×18枚
※自家用車を所有かつ運転できる方は対象外

在宅高齢者布団丸洗い乾燥事業
65歳以上のひとり暮らしの方、65歳以上の高齢者だけでお住まいの方に対し、掛敷布団や毛布の丸洗い乾燥を行う（年1回）。65歳以上の寝たきり状態などの方には最大年2回行う。

ねたきり高齢者理美容料助成事業
65歳以上の方で、要介護4・5または寝たきり状態の方に対し、理美容費を一部助成。4,000円券×2枚

高齢者日常生活支援事業（すけっとくん）
75歳以上のひとり暮らしの方、75歳以上の高齢者だけでお住まいの方に対し、日常生活を送るうえで自ら行うことが困難な軽作業（掃除、草取りなど）を依頼する費用を一部助成。1,214円×5枚（1枚当たり150円の自己負担あり。作業内容によって150円以上かかる場合もある）

宅配食事サービス事業
調理や買い物が困難な65歳以上のひとり暮らし、高齢者世帯に夕食を希望の曜日に配食し、安否確認や健康の保持を図る。1食400円（生活保護世帯は1食300円）

愛の定期便事業
70歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、週3回を限度に乳製品を配達し、安否確認や孤独感の解消を図る。乳製品代金の半額を助成。

緊急通報システム事業
急病などの緊急時に自力で通報することが困難な65歳以上のひとり暮らしの高齢者、または75歳以上のひとり暮らしの高齢者に対し、緊急通報機器を貸し出す。

ICT高齢者いきいき健康アップ事業
活動量計（高機能万歩計）を活用し、運動する習慣を身に付けてもらう事業。

健康増進事業

いきいき運動教室
65～74歳の健康な方が対象の運動教室。おおむね週1回。

元気はつらつ運動教室
75歳以上で健康な方が対象の運動教室。おおむね週1回。

多世代交流出前教室
運動インストラクターや専門職などが体操やウオーキング教室、健康講話、体力測定を行う。市内在住で5人以上の団体が対象。

シルバーリハビリ出前体操教室
シルバーリハビリ体操指導士が、シルバーリハビリ体操を行う。市内在住でおおむね65歳以上の団体（5人以上）が対象。

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講座
シルバーリハビリ体操を地域の住民へ指導・普及するボランティアとして養成を行う。

つくばウオークの日
市内のウオーキングコースを歩く。年齢制限なし。第1日曜に実施。

生きがい活動

健康福祉祭いばらきねんりんスポーツ大会
高齢者を対象にしたスポーツ競技（ゲートボール、グラウンドゴルフなど）大会を行う。

敬老福祉大会
市内に居住し敬老の日において、満70歳以上の方が対象。祝賀事業（式典と芸能等）を行う。

シルバークラブ育成事業
スポーツ大会への参加やいろいろな趣味活動、仲間づくりを目的とした事業。

高齢者いきいきサロン
生きがい活動や仲間づくりを目的にさまざまなサロンを開催する。

おひさまサンサン生き生きまつり
障害者、高齢者、一般市民が一緒にスポーツやレクリエーションを楽しむ。

介護支援ボランティア育成事業
65歳以上の方が市内の介護施設などでボランティア活動を行い、自らの健康増進や介護予防を図ることを目的とした事業。

地域包括支援センター

地域包括支援センターとは
地域で暮らす高齢者の方を、福祉、医療、介護の方面から総合的に支えていくための拠点。住み慣れた地域で安心して生活を続けられるよう、社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員が連携をとりながら支援を行う。

総合相談・支援（高齢者の総合的な相談）
高齢者に関する様々な相談に応じて、適切な機関、制度、サービスにつなぎ、高齢者の生活を継続的に支援する。

権利擁護
虐待や消費者被害から高齢者の権利を守るための支援を行う。認知症等で判断能力が不十分な方に対し成年後見制度の活用等、権利行使の支援を行う。

介護予防等に関する支援
要支援1・2の方等が介護保険サービスを利用できるよう居宅介護支援事業所が作成した介護予防ケアプランを確認し、サービス事業者等との連絡調整を行う。また、健康教室や体操教室などの参加を案内する。

その他、高齢者支援事業
高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、認知症に関する知識を普及啓発する「認知症サポーター養成講座」や「認知症声かけ模擬訓練」、「認知症初期集中支援チーム」、「はいかい高齢者家族支援サービス事業」、徘徊高齢者捜索を支援する「徘徊高齢者SOSネットワーク事業」などの認知症施策や医療や介護関係者の連携推進等を行っている。

社会福祉協議会事業

地域見守りネットワーク事業
地域住民による助けあい活動や支えあい活動を推進。地域の中で「気になる人」「心配な人」「見守りを希望される方」に対し、ふれあい相談員・見守り支援員（見守り活動の協力者）と社協が協力し、訪問や声かけ、日常のさりげない見守りを行う。

ふれあいサロン活動支援
高齢者や障害者、子育て中の母親等が集う、交流の場（サロン）づくりを推進する。

ふれあい型食事サービス
ひとり暮らし高齢者等を対象に、民生委員やボランティアが協力して手作り弁当を届け、安否確認と交流を図る。

つくばさわやかサービス
高齢や疾病等の事情により、日常生活に支援が必要な方を対象に会員制により、有償で家事援助などの福祉サービスを提供する。

今川医療福祉グループはご利用者と そのご家族を応援します
常緑樹に囲まれた自然豊かな遊歩道での散策
介護付有料老人ホーム サンシャイン・ヴィラつくば倶楽夢
自然光が注ぎ込む明るく清潔な空間
「訪問リハビリ」に関するご相談承ります
介護老人保健施設 プレミエール元気館
・往診 ・訪問診療 ・健康診断
お気軽にご相談ください
内科 循環器内科 整形外科
サンシャイン・クリニック
木の香りが薫り心が落ち着く木造施設
空室若干
認知症対応型 グループホーム筑水苑
医療福祉の里 つくば市谷田部6107-1
谷田部中学校通り
サンシャイン・クリニック
桜並木薬局
サンシャイン・デイサービス
グループホーム筑水苑
介護付有料老人ホーム サンシャイン・ヴィラつくば倶楽夢
介護老人保健施設 プレミエール元気館
パークゴルフ場
近隣にサービス付き高齢者住宅「サンシャイン・コンフォートつくば」もございます
［事業主体］ お問い合わせ・見学・ご相談はこちらまで〈入居相談受付中〉
医療法人社団 みなみつくば会 0120-658-298
事業拡大につき看護職・介護職員募集中［採用担当］☎0800-888-2982 みなみつくば会 検索

母の日・父の日・ご夫婦の記念日に
リフォームを贈りませんか
＼1日で工事が終わるリフォーム／
毎年恒例 網戸張替え ワンコイン祭り 1枚500円（税込）
5/3（金）10時～17時［要予約］
当日限りのお持込み価格（一家族2枚まで）
東日本大震災チャリティー（第21弾）
ご実家の防犯性と断熱性が確実に向上します
玄関ドア交換（リジェント） 工事費込み総額 29.8万円～（税別）
お母さんにありがとうの気持ちを込めて
システムキッチン（アレスタ） 工事費込み総額 49.8万円～（税別）
GWはイベント盛りだくさん Let's try DIY! 参加費300円
5/3（金）10時～17時 給箸立てづくり
5/4（土）10時～17時 ネームプレートづくり
5/5（日）10時～17時 ランチョンマットづくり
今なら！ リクシル商品 金利0%キャンペーン
galapagos 注文住宅 リフォーム 水曜定休 ガラパゴス工房 0120-797-593 つくば市高崎1793-1

ココロとカラダみんなの元気を応援します
明るく元気で経験豊富なスタッフがおもてなし
見学・体験受付中 まずはお電話を！
特徴
● 最先端のストレッチマシンで身体をほぐす
● クラフト、手工芸で趣味が拡がる
● ボリューム満点の昼食
● 脳トレ（シナプソロジー）で認知症予防
＼ここでしかできない／
● 「ウェーブリング」と「ラクナール」を使って姿勢矯正
● カラオケや外出イベントなど行事が盛りだくさん
デイサービス ココカラ 株式会社 ぜぜ屋 つくば市高崎1797-9 ☎029-869-8315

笑顔があふれ やすらぎのあるまち うしく

2019年度 牛久市特集（保健・福祉）

根本洋治 市長

牛久市では現在、2020年度を目標年次とする「後期基本計画」に基づき、「笑顔があふれ やすらぎのあるまち うしく」を将来像とし、ひたち野うしく中学校、幼稚園、認可保育園の整備など、積極的な施策展開を進め、まちの魅力が目に見える形となるように努めている。

また、ソフト面では出産・子育て・教育の更なる充実を進めながら、乳幼児から高齢者までのすべての人が生涯活躍することができるよう健康サービスの充実に努めている。

今年度の予算編成では、2017年度以降に掲げてきた、「生涯活躍のまち」「安心した出産と子育ての負担軽減」「地域経済の活性化・経済循環」「観光資源を活用した活性化」「再び転入超過の波を呼び込むまちづくり」の5つの柱をもとに、それぞれの取り組みの効果検証を行いながら、各事業の必要性、緊急性、費用対効果を再検討し、限りある財源を効果的、効率的に配分することにより事業採択を行っている。

保健・福祉事業の分野では、子育てに不安を抱える保護者を対象に、より効果的な対応の仕方について相談や教室を開催する「ペアレントトレーニング」を導入する。

また、地域で介護予防活動が実施できるボランティアを養成・支援し、住民自らが地域の状況に合わせた介護予防活動を実施できるよう支援するとともに、市が前年度養成した認知症予防リーダーが地域で開設する認知症予防教室の実施を支援していく。

根本市長は「今後も市政運営にあたっては、あくまでも市民目線を忘れずに、市民と協働し、老若男女が住みよい『まちづくり』に取り組んでいきたい」と述べた。

みどり野行政区認知症予防教室

あなたらしく、うしくを歩こう「牛久健康ウオーク2019」参加者大募集

自然や歴史に触れながら牛久市内各所を歩く「牛久健康ウオーク2019」が5月18日（土）に開催される。午前8時15～45分受付、同9時～開会式。今年は「親子ふれあいクラス」「初心者クラス」「チャレンジクラス」の3クラスを開設。クラスごとに牛久市保健センターを出発し、ゴール後は自由解散となる。最終は午後2時30分予定。小雨決行。

ゴール後は、USHIKU野菜豚汁や麦茶が無料で振る舞われるほか、アンケート記入で牛久の特産品が当たるガラポン抽選会に参加できる。親子ふれあいクラスでは、クイズラリーに挑戦した子どもに参加賞がプレゼントされる。

参加費500円（中学生以下無料）、飲み物、タオル、帽子、雨具、動きやすい服装、履き慣れた靴を持参。

参加希望者は、氏名、生年月日、住所、日中連絡先、希望クラス名等を確認の上、同市健康づくり推進課の窓口、電話、インターネット（QRコードからアクセス可）よりいずれかの方法で申し込む。5月15日（水）締め切り。

問い合わせ☎029-873-2111、✉kenkou@city.ushiku.ibaraki.jp／牛久市健康づくり推進課（牛久市保健センター）

牛久市公式ホームページ インターネット申し込み QRコード
または「牛久健康ウオーク2019」で検索

クラス	内容	コース
❶ 親子ふれあいクラス（概ね4歳児～中学生）※保護者同伴　先着50組	親子で楽しく歩きたい方向け！クイズラリーに挑戦すると参加賞がもらえます。	シャトー通り散策コース（約4km）　団体歩行　市役所・牛久駅・国指定重要文化財「牛久シャトー」を周遊するコース。※ウオーキング基礎講座受講後スタート
❷ 初心者クラス	ウオーキング初心者の方向け！牛久のまちを散策しましょう。	
❸ チャレンジクラス	ウオーキング上級者の方向け！牛久沼はもちろん、牛久城址、雲魚亭、抱撲舎など牛久の文化にも触れ合えます。	新日本歩く道紀行100選「文化の道」認定　牛久かっぱの小径コース（約11km）　自由歩行　牛久の見どころ盛りだくさんのコース。天気が良ければ富士山や筑波山が望めます。

牛久市の発展と高齢者の皆様の生きがいづくりを応援します。

牛久市の主な高齢者福祉サービス事業

家族介護支援サービス

徘徊高齢者家族支援サービス
①徘徊行動の見られる認知症の高齢者を介護している家族に対し、携帯用位置探索機器を貸し出す。
②外出後、自宅に戻れない恐れのある方におかえりマーク（反射機能付き登録シール）を配布する。

寝たきり高齢者訪問理美容サービス
在宅の寝たきり高齢者等に対する調髪サービス。
利用者負担：1回1,000円（年6回まで）

在宅寝たきり高齢者等おむつ購入費助成事業
寝たきりや認知症等により、在宅で常時おむつを使用している当該年度の市民税が非課税の方に対し、おむつ購入費の一部を補助する。
月額5,000円を上限に助成。

家族介護者交流事業
介護をしている家族が、日ごろの悩みや体験を語り合い、リフレッシュすることを目的にした交流事業。

在宅寝たきり高齢者介護慰労金の支給
要介護4～5と認定され、概ね1年間、サービスの利用や3カ月以上の入院がない人を介護する市県民税非課税世帯の方。

認知症カフェ（オレンジカフェ）の開設
認知症本人、家族、専門職、一般市民等が集い、認知症に対する理解を深めるとともに、交流を図る。
月1回（第2火曜日、ボランティアセンター）

認知症相談マップ・認知症ケアパスの配布
認知症の方やその家族が必要に応じて受けられるサービスを情報提供する。

地域支援事業

介護予防・日常生活支援総合事業
市町村が中心となって、地域の実情に応じた多様なサービスを実施し、要支援者などに対する効果的な支援を行う。
● 通所型サービス事業
①サービス事業所によるデイサービス
②地区社会福祉協議会によるサロン
③専門職による教室（運動機能向上）
● 訪問型サービス事業
①サービス事業所によるホームヘルプサービス
②シルバー人材センターによるホームヘルプサービス
③専門職による訪問指導（運動機能向上・口腔機能向上・栄養改善・生活改善）

介護予防ケアマネジメント事業
要支援相当者に対し、介護予防、生活支援を目的として、状況に応じた適切な事業が包括的、効率的に実施されるようにマネジメントを行う。

地域包括支援センター
介護保険制度に関する相談を含め、幅広い相談に応じ、高齢者の健康維持・改善が図れるよう支援する。

生活支援体制整備事業
生活圏ごとに地域の実情に応じた生活支援サービスの充実を図る。

在宅医療・介護連携推進事業
支援が必要な状態になっても、自宅で出来るだけ長く生活ができるように、医療・介護の連携を図る体制づくりを行う。

高齢者在宅福祉事業

緊急通報装置設置事業
対象となる独居、高齢者世帯等に、ボタン1つで消防本部に通報できる装置を貸し出す。

食の自立支援事業
対象となる独居、高齢者世帯等に見守りと栄養改善を目的とし、お弁当を届ける。
利用者負担1食：普通食400円、特別食500円

成年後見制度利用支援
認知症などで判断力の不十分な方に対し、親族に代わって市長申立てを行う。また後見人の報酬を助成する制度。

介護予防対策

認知症予防事業（かっぱつ脳トレ教室）
【検査編】認知機能を確かめる45分程度の検査（ファイブ・コグ検査）と、結果解説を行う教室。
【音楽編】回想法として懐かしい歌を歌ったり、楽器の合奏等を行う体験型の教室。
【運動編】脳を活性化させるために効果的な運動を行う教室。

口腔機能向上事業（歯ぁとふるライフ教室）
いつまでもお口を健康で美しく保つための口腔ケアや口腔機能向上トレーニングについて、歯科衛生士が実践的なアドバイス等を行う教室。

介護予防普及啓発・介護予防把握事業（元気教室）
市内の各区民会館等へ保健師・看護師・理学療法士等が伺い、体力測定や健康講話を実施する。対象者には、教室申込書とともに介護予防のためのアンケートを送付。支援が必要な人の早期把握と対応を行う。

シルバーリハビリ体操普及事業
茨城県推奨の介護予防体操（シルバーリハビリ体操）を体操指導士が各地域で実施する。

うしくかっぱつ体操普及事業
牛久市の転倒予防体操（うしくかっぱつ体操）を体操普及員が各地域で実施する。

外出支援用具購入費助成事業
歩行に支障をきたす在宅高齢者が、外出時に使用する杖、シルバーカーの購入費を補助する。5,000円を上限に助成。

生涯を通じた健康づくり事業

成人健康診査、各種検診を実施
詳細な情報は「すこやか」または市ホームページに掲載。
①健康診査（特定健診、基本健診）
②がん検診等（胸部、胃、大腸、前立腺、乳、子宮）
③その他の検診（歯周病、骨粗しょう症、頭部MR）

生涯かっぱつプロジェクト
生涯にわたりいきいきと自分らしく幸せに過ごすために、「運動」「食育」「地域のつながり」「忘れないでね健診!」の4本柱で、良い生活習慣の定着を目指した地域での活動を展開する。

生きがい対策

敬老祝賀事業
市内在住の75歳以上の方に対し、各行政区などで祝賀事業を実施。

シニアクラブ助成事業
市内各老人クラブに対し、活動資金の援助を行う。

生きがい健康づくり教室事業
生きがいや健康づくり、仲間づくりを目的に各教室を実施。

合同金婚式
結婚満50年を迎えた夫婦を招待し、合同で祝賀会を行う。

社会福祉協議会事業

成年後見サポートセンター事業
成年後見制度に関する相談や制度利用手続きの説明・助言などの支援を行う。

日常生活自立支援事業
認知症の方などの福祉サービスを利用する手続きや日常生活の金銭管理などを支援する。

ふれあいサービス
高齢者の方などの家事援助等、地域の方の協力により会員方式で行う在宅福祉サービス。

ふれあいサロン普及事業
地域の方が主体となり、楽しい仲間づくりの場として健康体操などを通じて交流を図る。

ボランティア・市民活動センター
ボランティア相談や情報提供など、ボランティア・市民活動に関する様々な支援を行う。

生活習慣の改善で健康な体に

健康医療ナビ　なるほど！知っ得

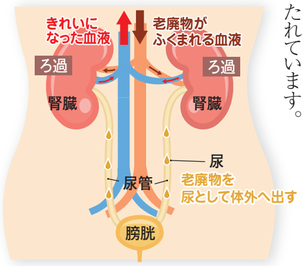
腎臓を守ろう

私たちの生命を維持するために大切な働きをしている「腎臓」。機能が低下していても自覚症状が少なく、気付いたときには病気が進行し、食事制限だけでなく透析や腎移植が必要になる場合も。腎臓に負担をかけないようにするにはどうしたらいいのか、茨城県医師会長の諸岡信裕先生に話を聞きました。

茨城県医師会 会長
諸岡信裕先生

腎臓は血液の影響を受けやすい臓器

血液は全身の細胞に酸素や栄養素を運ぶとともに、老廃物や二酸化炭素を回収して循環しています。全身を巡った血液中の老廃物は腎臓でろ過され、きれいな血液を作って心臓に戻されます。そして、ろ過され不要となった老廃物や余分な水分だけが、尿として体外へ排出されるのです。この働きによって、血液はいつもきれいな状態に保たれています。



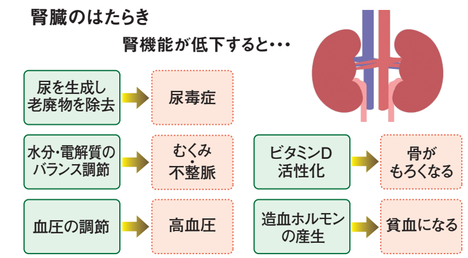
ろ過以外にも、体内の水分量や塩分量、血液中の酸性度などのバランスが一定になるよう保っています。また、骨髄で血液を作る働きを助けるホルモンを産出したり、ビタミンDを活性化させ骨を丈夫にしたりする働きもあります。

腎臓は血圧とも密接な関係があります。腎臓は血圧を上げ下げするホルモンを産出し、血圧を適正に調整する働きをしていますが、高血圧により血管に圧力がかかると腎臓内の毛細血管が傷つき、腎臓に大きな負担をかけてしまいます。そのため、余分な水分や塩分が排出できなくなり、血液量は増加して血圧が上昇してしまうのです。

腎機能が低下するとさまざまな臓器に障害も

腎機能が低下し、尿として排出されるはずの老廃物や余分な水分が体内にたまると、食欲不振や吐き気、だるさ、激しい頭痛、動悸が起きてきたり、息苦しさ（進行すると肺に水がたまり呼吸困難に）を感じたりします。

そればかりか、体内の塩分（ナトリウム）のバランスが崩れると、むくみが生じたり、血圧が上昇したりします。カリウムの濃度が上がれば不整脈などを引き起こします。造血ホルモンを作り出せなくなると貧血になり、ビタミンDが活性化されなくなると骨折しやすくなります。このように、腎機能が低下してしまうとさまざまな症状を引き起こしてしまうのです。



腎臓病は糖尿病や高血圧が影響している

腎臓病は血管の病気と関係が深い病気です。「糖尿病」や「高血圧」「脂質異常症」「肥満」など生活習慣病を併せ持つ人が発症しやすく、これらの合併症として命にかかわる心筋梗塞や脳卒中になるリスクも高めてしまいます。

腎臓病を発症・進行させる危険因子

- 生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満）
- 喫煙
- 高齢（加齢）
- 慢性腎臓病の家族歴
- 過去の健診における尿異常、腎機能の低下、腎機能異常の指摘
- 感染症、尿路結石、膠原病（こうげんびょう）　など

生活習慣病が原因で全身の血管がもろく硬くなってしまうと、腎臓の血管にも動脈硬化が起こります。結果、血管が狭くなり、腎臓へ流れる血液量が減ってしまうので、腎臓の機能も低下してきます。

その上、糖尿病で高血糖の状態が続くと血管が傷つきやすくなり、血液のろ過機能の役割をする「糸球体」が障害されてしまいます。これを放置したままにしておくと末期の腎不全になり、最終的には腎臓の機能を人工的に代行する「人工透析」、あるいは「腎臓移植」を受けなければ生命の維持が難しい状態にまでなってしまいます。人工透析に至る原因の一位は「糖尿病性腎臓病」です。

健診で分かる！腎臓の危険信号とは

健康診断では、尿検査と血液検査で腎臓の状態を調べます。

糸球体に障害が起きているかどうか分かるのが尿検査の「尿蛋白」の項目です。結果が陽性（＋）になると、尿の中に漏れ出してはいけない血液中のたんぱく質が漏れ出していることを意味し、糸球体が障害されていることが分かります。

一方、血液検査の「尿素窒素」と「クレアチニン（Cr）」の項目では、腎臓のろ過機能が低下しているかどうか知ることができます。尿素窒素とクレアチニンは、血液中に含まれる老廃物です。通常、尿として排出されますが、腎臓の機能が低下していれば血液中に含まれている濃度が高いという結果になります。

動脈硬化を引き起こす要因の一つが「尿酸」です。腎機能が低下していると尿酸値が高くなることがあります。生活習慣病に深く関連している「血圧」「糖代謝」「脂質代謝」にも注視してください。

尿検査の基準値と腎臓の病気を知る方法

検査項目	正常値	陽性時に疑われる病気
蛋白	－	＋以上は糸球体の障害が疑われる
糖	－	＋以上は糖尿病が疑われる
潜血反応	－	＋以上は腎炎、尿路結石などが疑われる
ウロビリノーゲン	± －	＋以上は肝臓病、 －なら胆道閉塞が疑われる
pH	5.0～8.0	アルカリ性の場合は腎盂腎炎、尿道炎などが疑われる

慢性腎臓病（CKD）と診断されたら

慢性腎臓病（CKD）とは、腎臓が少しずつ悪くなってきている状態です。尿検査、血液検査を受けて、「たんぱく尿が出ている」または「糸球体ろ過量（eGFR）の数値が60以下」が3カ月以上続いている場合、慢性腎臓病と診断されます。「eGFR」とは糸球体のろ過量を調べる検査で、数値が60以下の場合、老廃物を排出する能力が低いことを意味しています。「eGFR」検査は健康診断で測定するケースもあります。

慢性腎臓病が進行して「慢性腎不全」になってしまう前に、悪化しないよう病気の進行を抑えていかなくてはなりません。腎機能を健康に保つためには、健康診断などで腎機能の低下に早めに気付いて、医療機関に相談することが大切です。

健康診断で「腎機能が低下している」と分かったら、まずは原因を突き止める必要があります。病気や健康に関することなら何でも相談できる「かかりつけ医」に相談してみましょう。腎臓病の治療は食事、生活の指導（運動も含む）、薬の療法となりますが、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれます。

まずは生活習慣を見直すことが第一歩

腎臓病を予防するには生活習慣を改めること、「食事療法」「運動」「減量」がポイントです。

特に塩分の制限が大事で、1日6g未満を目安に調整します。腎臓が悪い人は塩分の排出機能が低いため、塩分を取り過ぎると余分な水分を体内に溜め込み、体にむくみが生じてきます。減塩することでむくみや高血圧を解消します。減塩を長続きさせるには家族の協力も必要です。

減塩成功のカギ

- 外食を控える
- 素材の旨みを活かす（インスタントのだしより天然だしを使うなど）
- お寿司はネタにしょうゆ
- 塩以外の味を楽しむ（レモン、酢など）
- 香辛料や香味野菜を使う（七味やショウガなど）
- 魚は煮るより焼く

茨城県では県医師会、糖尿病専門医、腎臓専門医が連携して、医療費の適正化を目指しています。透析の医療費は高額で、今後、透析患者が増加すれば総医療費も増加すると考えられます。

慢性腎臓病は生活習慣病と深く関連している病気です。そのため、生活習慣病の原因となる肥満や運動不足、喫煙、ストレスなどを見直し、生活習慣が改善できれば、健康になるだけでなく、疾病は減り、総医療費の削減にも期待できます。

生活習慣病の予防策として、①適度な運動、②栄養バランスのとれた食事、③禁煙、そして最後に頼るのが病院の薬です。生活習慣病を予防して、健康長寿を目指しましょう。

国民健康保険・後期高齢者医療保険ご加入の方へ
特定健診（メタボ健診）やがん検診は市の集団健診で受診できます。
市からの補助により，低料金で受診できます。
料金や申込み方法などの詳細は，市の広報紙・ホームページなどでご確認ください。
年に1度は健康診断を受けましょう！
けんこうリンク
公益財団法人 茨城県総合健診協会
〒310-8501 水戸市笠原町489-5

医療法人社団 道淑会
高野医院
内科 循環器疾患 呼吸器疾患 消化器疾患 生活習慣病
小児科 消化器内科
（受付時間）午前9：00～12：00／午後15：00～18：00
（休診日）木曜・日曜・祝日
各種検査実施しております
土浦市荒川沖西2-12-2
☎029-841-0154（代）
看護師募集中（常勤・パート）

介護予防から看取りまで
医療法人社団 三輪会
山手医院
平成30年8月より看護小規模多機能型居宅介護「山手」を開始しました。
【診療科目】内科・心療内科・緩和ケア内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	／	／	／
15:30～17:30	○	○	／	○	○	／	／	／

土浦市国分町7-6 TEL:029-835-3388

病気の早期発見と早期治療のため健康診断を受けましょう
内科　循環器内科　整形外科（木曜日/午前中のみ）

診療時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日/祝
8時30分～12時	●	●	●	●※2	●	●	／
13時～15時	訪問診療	訪問診療	訪問診療	／	訪問診療	／	／
15時～17時	●	●※1	●	／	●	／	／

※1）毎週火曜日の午後は、16時～18時30分までの診察。
※2）毎週木曜日の午前は、整形外科のみの診察。
一般健診 7,000円
循環器健診 33,000円
24時間ホルター心電図・24時間血圧測定・胸部CT（副腎、腎臓を含む）など
肺がん健診 22,000円
胸部CT・喀痰検査・呼吸機能検査など
そのほか各種オプションあります
（※各料金は税抜きでの表示となっております）
「訪問リハビリ」についても お気軽にご相談ください
医療法人社団 みなみつくば会 サンシャイン・クリニック ☎029-839-3333 つくば市谷田部6107-14

医療法人社団 希望会
烏山診療所
いきいきと暮らす 地域医療をめざして
併設 訪問介護ステーション マナ
訪問看護ステーション のぞみ
烏山診療所居宅介護支援事業所
訪問リハビリテーション烏山
土浦市烏山2-530-386
☎029-843-0331

医療法人 筑峰会
飯田医院
内科　小児科　消化器内科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日/祝
9:00～12:30 ● ● ● ● ● ● ／
14:00～18:00 ● ／ ● ※ ● ／ ／
※木曜午後は15:00～18:00
つくば市沼田101 ☎029-866-0025
（予約制）胃内視鏡検査・大腸内視鏡検査・超音波検査

地域の方々に喜ばれる 質の高い医療と介護を提供します
医療法人 白帆会
小川南病院
療養病床90床完備
診療科目 内科、循環器科、呼吸器科、消化器科 整形外科、形成外科、小児科、皮膚科 放射線科、リハビリテーション科
診療時間 平日9:00～12:00／13:00～18:00 土曜9:00～12:00
小美玉市小川733 ☎0299-58-1131（代表）

健康に関することなら何でもご相談ください。
私たちは皆様の健康をサポートいたします。

地域医療の充実を目指して――
医療法人社団 桜水会
内科、循環器内科、消化器内科、呼吸器内科、神経内科、外科、整形外科、皮膚科、眼科、リハビリテーション科、麻酔科（医師：柴田佳世）
筑波病院 つくば市大角豆1761 ☎029-855-0777
内科、消化器内科、整形外科、各種健康診断
通所リハビリテーション（デイケア）
柏田診療所
牛久市上柏田2-39-1 ☎029-830-7000
四季折々の自然が美しい緑豊かな環境
入所、デイケア、ショートステイ、在宅介護支援センター
介護老人保健施設 豊浦
つくば市神郡2013-1 ☎029-850-7111

脳卒中をはじめとする脳の疾患は、初期の自覚症状がほとんどないものもあります。脳ドックを受け、そうした病気を未然に予防しましょう。
高血圧　高脂血症　高血糖　喫煙や飲酒の習慣がある方　物忘れが気になる方
基本脳ドックコース 検査時間／約40分 25,000円（税別）
MRI装置で脳、脳血管の状態を診断します。
※脳ドックは365日（予約制）実施しています。
つらい肩こり・腰痛にお悩みの方　手足や首にしびれや痛みがある方
基本脊髄ドックコース 検査時間／約40分 25,000円（税別）
■オプション検査（脳ドックに追加）
認知症検査、頚椎検査、腰椎検査、胸椎検査、内科基本
地域の「かかりつけ医」として、予防・診断または疾病後のリハビリ（入院／外来）を行っております。
医療法人財団 県南病院
脳神経外科／整形外科／内科／胃腸科／リハビリテーション科
茨城県土浦市中1087 TEL：029（841）1148

交通安全の意識を高めよう

「あぶないよ 画面見ないで 前を見て」をスローガンに、5月11日（土）～20日（月）まで春の全国交通安全運動が行われる。この機会に、高齢者の交通事故の現状と対策について、茨城県警察本部交通総務課の前田英明警視に話を聞きました。

高齢歩行者の交通事故の原因とは？

県内で平成30年に発生した交通事故死者数は122人でしたが、そのうち65歳以上の高齢者は65人で全死者の半数以上を占めました。散歩や買い物の行き帰りなど、生活道路の歩行中に車との事故に遭うケースが多く、自宅から500m以内の身近なところで多発しています。原因の多くは横断歩道以外の場所を横断したり、右左の確認を怠ったりするなど、ドライバーだけでなく高齢者自身によるルール違反も目立ちます。

高齢者の歩行は1歩に1秒ほどかかり、道路を渡り切るにはそれなりの時間を必要とします。車が100m先に見えているからといって道路を横断してしまうと、もし時速60kmの車が向かってきた場合、渡り切ることができません。このように事故の原因には、身体機能の変化や、距離感を誤る感覚のズレなど、高齢者ならではの事情も考えられます。道路の横断時には、横断歩道を利用するか、あるいは十分に安全確認をして無理のない横断を心がけましょう。

交通事故は夕暮れ時から夜間に多く発生しています。視界が悪くなり危険の察知が遅れがちになるので、夜間に外出する際には、「明るい色の服を着る」「反射材を身に付ける」など、自らの存在をドライバーに知らせることが有効です。

横断歩道は歩行者優先 歩行者に優しい運転を

昨年の高齢ドライバーによる交通事故数は1921件（前年比120件減）で、そのうち死亡事故は32件（同4件減）でした。前年に比べ件数は減少しましたが、今後も高齢者人口の増加等を背景として高齢者が交通事故の「加害者」になるケースの増加が考えられます。

高齢ドライバーの方がこれからも安全運転を続けるためには、自身の加齢に伴う身体機能の変化を客観的に自覚し、変化に応じた安全運転を実践していただくことが極めて重要です。

例えば、視力の衰えを感じる場合には、夕暮れや夜の運転を避け「昼間のうちに運転を済ませる」、反射神経が衰え反応が鈍くなってきたと感じる場合には、「不得手な道や、不得手な経路を避けて運転する」などです。さらに「安全な速度で運転をする」「標識や標示に注意する」など基本的な交通ルールを守ることと、「薄暗くなってきたら早めにライトを点灯する」など、状況に応じた運転をすることも大切です。

ドライブレコーダーは交通事故や交通上のトラブルがあった際に、その状況を証拠として記録する装置ですが、普段の運転を記録した映像から「速度の出し過ぎ」「ブレーキのタイミングが遅い」「標識や横断者の見落としがある」など、自身の運転を見直す良いきっかけとなりますので有効に活用していただきたいと思います。

また高齢ドライバーによる交通事故防止対策の1つとして、安全運転サポート車（セーフティ・サポートカー）を利用することも有効です。ブレーキとアクセルのペダル踏み間違い時の発進を防止する機能や自動ブレーキなどを備えた車で、こうした機能は過信することはできませんが、高齢ドライバーの安全運転を支援してくれます。

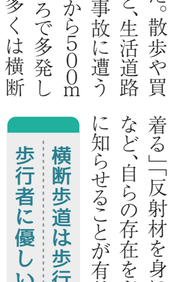
ところで皆さんは、信号機のない横断歩道を横断しようとする歩行者がいる場合、その手前で一時停止していますか。歩行者が車の通行が途切れるのを待って横断していることがよくあります。「横断歩道における歩行者の優先」は道路交通法で定められた運転者の義務です。横断歩道を横断しようとする歩行者がいる場合は、必ず一時停止して歩行者を安全に横断させなければなりません。

交通事故の死者数は前年に比べ減少しました。これは全国的にも同様の傾向にあり、交通安全教育、交通指導取締り、交通安全施設等の整備など様々な取組の成果や、自動車の安全性能の向上のほかに、一般の方の交通安全に対する意識の向上も大きな要因の一つであると考えられます。歩行者の方もドライバーの方も交通安全の意識を高め、交通事故ゼロを目指しましょう。

茨城県警察本部交通総務課
前田 英明 警視

私たちは安全で安心な交通社会を目指し、皆様に快適なサービスを提供します

日本で一番※売れている軽自動車です！
※2018年度国内軽自動車新規届出台数第1位（全軽自協調べ）
N-BOX Custom
N-BOX Custom
G・L Honda SENSING
先進の安全運転支援システムで、ドライブの安心をサポート。
SENSING
不意の後退を防ぐために 後方誤発進抑制機能
ぶつからないために 衝突被害ブレーキ（CMBS）
このほかにも、さまざまな機能がみなたの運転をサポートします。
詳しくはHPで！ ホンダカーズ 茨城南 検索
土浦北インター店 茨城県土浦市真鍋6-26-82 TEL:029-824-3321
牛久店 茨城県牛久市牛久町474-6 TEL:029-872-7373
桜土浦インター店 茨城県つくば市下広岡1061-250 TEL:029-851-1123
荒川沖店 茨城県土浦市中村南4-534-4 TEL:029-843-2021
つくば花室店 茨城県つくば市花室1127-6 TEL:029-859-0777
谷田部インター店 茨城県つくば市谷田部2-3-16 TEL:029-839-4011
研究学園中央店 茨城県つくば市学園の森3-5-3 TEL:029-896-6767
つくばみどりの店 茨城県つくば市谷田部1144-15（つくば市陣場F21街区1） TEL:029-846-7100
HONDA Honda Cars 茨城南



自動車事故のリスクに、しっかり備えたいあなたに。
グルマスター 自動車共済
くらしの保障、相談するなら JA共済
19-K105017A

JA 水郷つくば
【土浦南支店】土浦市小松2-13-9 ☎029-823-3888
【竜ヶ崎中央支店】龍ヶ崎市藤ケ丘6-1-1 ☎0297-62-0534
【美浦支店】稲敷郡美浦村郷中2661-3 ☎029-885-0125
【土浦西支店】土浦市粕毛705-2 ☎029-821-4081
【竜ヶ崎西支店】龍ヶ崎市馴柴町1区26-1 ☎0297-66-1616
【阿見支店】稲敷郡阿見町中央1-3-1 ☎029-887-8551
【霞ヶ浦支店】かすみがうら市深谷3434-12 ☎029-897-0583
【牛久支店】牛久市柏田町1527 ☎029-873-6611
【土浦中央支店】土浦市木田余3119-3 ☎029-821-7300
【土浦北支店】土浦市藤沢514-1 ☎029-862-3521
【わかくさ支店】北相馬郡利根町中田切146 ☎0297-68-2934
【協同病院支店】土浦市おおつ野4-1-1 ☎029-896-3111
【千代田支店】かすみがうら市中佐谷243-2 ☎0299-59-5550

新型 プリウス誕生
プリウスといえば低燃費
JC08モード 燃料消費率（国土交通省審査値） 39.0 [E グレード] km/L

AQUA 踏み間違いフォロー機能 ICS搭載
サポカー Safety Support Car
ICS（インテリジェントクリアランスソナー）とは
目の前の壁との衝突を避けることを最優先に、ドライバーがアクセルを踏んでもブレーキを自動でかける安全装備です。
より少ない燃料で、さらに遠くへ JC08モード 34.4km/L

茨城トヨタ自動車株式会社
牛久店 牛久市猪子町995-153 電話：029-872-9151
ひたち野うしく店 牛久市ひたち野東2-1-8 電話：029-880-3111
土浦南店 土浦市永国757 電話：029-823-0181
土浦店 土浦市下坂田1760 電話：029-822-3311
土浦北店 土浦市東中貫町1-8 電話：029-832-6811
つくば中央店 つくば市竹園2-19-5 電話：029-855-3611
つくばみどりの店 つくば市谷田部2416-45（陣場E56街区5） 電話：029-839-3381

シニアふるさと通信企画

高齢者向け施設 見学・体験ツアー 第2弾

楽しく学ぼう♪ 大好評につき

有料老人ホーム、デイサービス、特別養護老人ホームなどの福祉施設をシニアふるさと通信のスタッフがご案内いたします。お気軽にご参加ください。

対象　土浦市・つくば市・牛久市にお住まいの方
参加費　お1人様 500円　予約制

ご予約は「シニアふるさと通信」まで ☎029-886-9790 受付：平日9時～17時

※当日はご自宅まで送迎いたします。
※先着順のため、お早目の申し込みをお勧めします。

5月21日（火） 定員 先着5名様

9:00～　ご自宅へお迎え

10:30～11:30 特別養護老人ホーム・デイサービス
滝田　土浦市滝田
霞ヶ浦湖畔の近くに今年1月オープン。木材を多く使用した和風平屋建て。日本庭園風の中庭も設けている。

12:00～14:00 介護付有料老人ホーム
サンテーヌ土浦　土浦市文京町
昼食付き
健常者から介護を要する方まで入居が可能。最上階のスカイラウンジからは土浦市街をはじめ霞ヶ浦も一望できる。

14:30～15:30 特別養護老人ホーム・デイサービス・軽費老人ホーム
もりの家　土浦市北荒川沖町
デイサービスでは作業療法士が常駐し、専門的なリハビリを行う。利用者の個性や生活のリズムを大切にしている。

15:30～　ご自宅までお送り

5月24日（金） 定員 先着5名様

9:00～　ご自宅へお迎え

10:30～12:30 デイサービス
サンシャイン・デイサービスセンター　つくば市谷田部
昼食付き
茨城県内で唯一「介護ロボットHAL（腰タイプ）」を導入している施設。ツアー当日はHALの装着体験も可能。

13:00～14:00 デイサービス・高齢者住宅・グループホーム
永国長寿館　土浦市永国
きめ細かなサービスと心のふれあいを大切にする施設。笑顔をモットーに真心を込めた安心介護をご提供。

14:30～15:30 特別養護老人ホーム・デイサービス
やすらぎの園アネックス　土浦市小岩田西
一昨年に開所した地域密着型特養ホーム。緑の多い高台に位置し、天然木を多く使用した風情ある和建築の造り。

15:30～　ご自宅までお送り

6月1日（土） 定員 先着5名様

9:00～　ご自宅へお迎え

10:30～12:30 特別養護老人ホーム・デイサービス
元気館　牛久市城中町
昼食付き
お花見会や誕生会などの季節行事をはじめ、おやつ作り・映画鑑賞・手芸・作品づくりなどレクリエーションが豊富。

13:00～14:00 デイサービス・ショートステイ
延寿リゾート ソレイユ　牛久市猪子町
少人数ならではのゆとりを感じられるデイサービス。外出行事も多く、ご利用者も大喜び。マッサージも好評。

14:30～15:30 デイサービス
デイサービスほっと　牛久市中央
マッサージを中心とした半日型デイサービス。あん摩マッサージの国家資格を有する施術師が毎日3名常駐。

15:30～　ご自宅までお送り

第1回 高齢者向け施設見学ツアーの様子

3月28日と4月6日に施設見学ツアーを開催しました。福祉施設について学んだり、機能訓練を体験するなど楽しく過ごしました。

暮らしに役立つ学びの場 ふるさと通信セミナー

6月5日（水） 10:30～12:00
「健康歩行で老い知らず」

参加無料　予約制　先着5名様

講座内容　ひざ痛や腰痛によって歩くことがツライ方、また、「いつか寝たきりになってしまうのかな？」と不安を持つ方に対して、健康歩行を維持していくための正しい姿勢と、足の蹴りだし方など実演を交えながら、フットアドバイザーの高谷扶美郎さんが解説します。

会場　ふるさと通信社 事務所内（土浦市荒川沖5-44-101）
※交通手段がない方はスタッフがご自宅まで送迎いたします。（土浦市・つくば市・牛久市にお住まいの方）

シルバーカー祭り

健康管理用品から介護用品まで安心価格でご提供
その他、車いす、介護シューズ、ポータブルトイレなど、多数商品を取り扱っております。住宅改修についてもご相談ください。
申込締切 6月20日(木)
ふるさと通信人気商品

幅広のシートで広々の座り心地。大きいキャスターと大容量もうれしい。
アルミ製ノーブル
（株）マキテック
青花柄
感謝価格大幅割引
座面高46cm　83～90cm（無段階）　51cm　65cm　[重量5.7kg]
23,760円 → 17,820円（税込）

持ち運びにも便利！軽くてコンパクトなシルバーカー。
サニーウォーカーAW-Ⅲ
（株）島製作所
CLブラウン
感謝価格大幅割引
86～94cm（3段階 4cm）　座面高45cm　54cm　42cm　[重量4.3kg]
21,384円 → 15,000円（税込）

お買物カゴが載せられるミドルサイズのシルバーカー。
ライトミニM
象印ベビー（株）
紺
感謝価格大幅割引
座面高45cm　88～97cm（4段階 3cm）　45cm　55cm　[重量4.2kg]
28,620円 → 23,000円（税込）

お申し込み・お問い合わせ　シニアふるさと通信カタログ販売　☎029(886)9790

リフォーム本田
リフォーム本田へGO!
1周年記念イベント 5/4(土)・5(日) 2日間限定
1周年 祭 特別企画 アンケートに答えて景品抽選会
A賞 有名テーマパークペアチケット 2セット
B賞 グルメギフト 10セット
C賞 JCBギフトカード1,000円券 20枚
その他 参加賞として粗品プレゼント
レンジフード説明会
オール電化の安心・安全説明会
外壁・屋根塗装相談会
エクステリアプラン相談会
Panasonic エコキュート HE-NS37JQS
370ℓタンク
フルオート／リモコンセット
3～4人家族に最適
快適でさらに省エネ&節水
348,000円（税込）
塗替え無料診断実施中
工事内容 現場養生・仮設足場・高圧洗浄・下塗り1回・上塗り2回・軒天・破風板塗装
延床30坪・総2階建（外壁面積120㎡まで）
SK化研プレミアムシリコン
548,000円
笑顔満載 リフォーム本田
土浦店　土浦市東真鍋町9-2
☎029-869-6411 10時～19時 水曜定休

わが街だより

絶品料理とお酒を心ゆくまで楽しめる
寿司 割烹 ダイニング みょうり

人と人のふれあいを大切にした居心地の良いお店を目指し、つくば市大井に今年2月にオープンした寿司・割烹・ダイニング「みょうり」。毎朝市場で仕入れる新鮮な魚介類と、旬の食材を使った料理を提供。昼は寿司の握りや定食、夜はお酒と合う一品料理やコース料理などが、手ごろな値段で味わえる。

ランチメニューは握り、刺身や天ぷらの定食、丼ものなど種類は多彩。一番人気は「握り寿司」

（＝写真）。握り（並）、茶碗蒸し、サラダ、お吸い物、ワンドリンクまで付いて900円。天ぷら付きは1400円。ともに税別。

寿司や魚介類に合う日本酒や焼酎の種類も豊富。お得なディナーコース、宴会コースのほか、予算に応じたコース料理にも対応。「食を通じてお客様に笑顔と感動を届けたい」と店主の峯村直樹さんは話す。

◆月曜定休
◆つくば市大井1348の3
☎029・873・6063

初夏マルシェ&講演会 5月6日開催
竹屋陶板浴

『健康』や『体に優しい』をテーマにした「初夏マルシェ&記念講演会」が5月6日（月・祝）、竹屋陶板浴（龍ケ崎市栄町）で開催される。午前10時～午後4時。

▽初夏マルシェ＝手作り雑貨の販売やグルメコーナーなど20店舗以上が出店（アロマクラフト、布小物、ビーズアクセサリー、パン&クッキー、カレー&手作りジンジャーエール、オーガニック珈琲など）、子ども向けワークショップ、路上ライブも開催。

▽身体整え体験会＝足裏マッサージ、内臓整体、腸もみ、肩こり猫背矯正など、様々な施術の特別体験会。20分1000円から（施術により時間、金額は異なる）。要予約。

▽電磁波学習会＝自律神経免疫療法情報センター代表理事の竹内れいさんを講師に招き、「家族を守る♡電磁波対策」をテーマにした講演会。午後2時30時～同4時。参加費200円（当日は500円）。先着60人。要予約。

◆龍ケ崎市栄町4356番地
☎0297・64・3726

霞ケ浦のほとりのバラ園 5月中旬から見ごろに
貝塚忠三郎商店 ガーデンパーク シェル

約1000坪の園内に、季節の草花が約200種類以上植えられ、一年を通して花とふれあえる「ガーデンパーク シェル」。

ピンクや黄色、白など80品種のバラやクレマチス30品種が咲き誇り、来園者を楽しませてくれる。メインのバラは、甘い香りを漂わせながら5月中旬に見ごろを迎え、6月下旬まで観賞が可能。木道があるので、車いすやベビーカーでも安心して散策できる。店内には、親交のある作家たちによる陶器やオブジェなどの作品も展示販売されている。年に数回、季節に応じたイベントも行われている。午前9時～午後5時。入場無料。

本業は、1910年創業の老舗佃煮店。創業以来の技を活かし、小女子、昆布、クルミ入りなど、幅広い種類の佃煮を取り揃えている。

◆月曜定休
◆かすみがうら市坂1917（かすみがうら市歴史博物館近く）
☎050・7528・0028

手ぶらでバーベキュー 県産ブランド肉を味わおう
ポケットファームどきどき

ポケットファームどきどきつくば牛久店では、雨でも楽しめる屋根付きバーベキュー場を完備。天気が良い日はオープンテラスでも楽しめる。

店内にある精肉店が直営しているので、良質な茨城産のブランド肉が味わえる。コースは4種類▽満足コース（常陸牛）3200円▽どちらもコース（常陸牛・県産豚）2400円▽お手軽コース（県産豚）1700円▽小学生限定キッズコース（県産豚）800円。すべてのコースに手作りソーセージ、季節の野菜、ソフトドリンクが付く。コースを注文した人に限り、隣接する直売所で購入した肉や野菜などの商品を持ち込むことができる。

時間は午前11時～午後3時の間で90分。2名以上。利用希望日の2日前までに要予約。

◆水曜定休
◆牛久市猪子町967の1
☎0120・201・445（予約専用）

フィオリーナ マンドリンアンサンブル定期演奏会

フィオリーナ マンドリンアンサンブル主催の「第8回定期演奏会」が5月18日（土）、つくば市吾妻のノバホールで開かれる。午後2時開演（同1時30分開場）。入場無料。未就学児の入場は不可。

指揮、指導は日本を代表するマンドリン奏者の青山忠氏。曲目は日本の四季メドレー、ゴッドファーザーメドレーほか。

フィオリーナ マンドリンアンサンブル（村上さん）☎029・852・9394

「歯の何でも電話相談」6月9日に実施

茨城県保険医協会では、歯に関することなら何でも無料で相談できる電話窓口を開設する。

【日時】6月9日（日）午後1時～同4時まで
【受付電話番号】☎029・823・7930

歯の健康相談をはじめ、入れ歯、インプラント、矯正、口臭、顎関節症、歯周病、治療内容や料金、専門医療機関の紹介など、歯に関する悩みや相談について、同協会の歯科医師が対応する。相談無料。匿名可。

恒例の「観桜会」盛大にお年寄りら笑顔で楽しく

特養やすらぎの園（土浦市小岩田西）で毎年恒例の観桜会がこのほど開催され、入居者をはじめ、その家族、地域住民らが参加した。

焼きそばなどの模擬店が多数並んだほか、歌手の水瀬あやこさんによる歌謡ショーやグループバンド「ローガンズ」のバンド演奏、風船でさまざまな作品を作る「バルーンアート」の実演が行われ、お年寄りらは楽しいひと時を過ごした。

特養やすらぎの園☎029・835・3131

ギター弾き語り アルモニコス ミニ・コンサート

ギター弾き語りサークル「アルモニコス」によるミニ・コンサートが6月15日（土）、牛久市奥原町のうしくクリーンセンターごみアートミュージアムで開かれる。午後1時30分開演（同1時開場）。入場無料。

唱歌、フォークソング、歌謡曲などを演奏。会場全体が一体となって歌って楽しめるステージを演出する。

アルモニコス（福田さん）☎029・873・4529

耳より！栄養ガイド
協力：大塚製薬

Vol.27

睡眠不足を改善して健康アップ!!

“春眠暁を覚えず”と感じる季節となりましたが皆様はよく眠れていますか?日本人は世界的にも睡眠時間が特に短いと言われています。睡眠不足は疲労感が残る他にも、肥満や栄養不足の原因にもなり、生活習慣病にも関係してきます。

しかし、睡眠不足解消のために明日から毎日8時間しっかり寝ようとしても、現実には難しいでしょう。そこで『睡眠の質』を高めてみませんか?昨今はオーダーメイドの枕やヒーリング音楽、快眠の為のサプリメントなど、さまざまな商品があります。それらを生活に取り入れて睡眠の質を高め、新年度を睡眠から健康的に過ごしてみるのもオススメです。

身につけよう！くすりの心得 vol.3
協力：今川薬局

薬の「保管方法」「使用期限」「残薬の整理」

薬を保管する際は日の当たらない涼しいところで保管するようにしましょう。坐薬や注射薬など冷蔵庫での保存が必要な薬もあります。薬を受け取る時に、保管方法について薬剤師から説明を聞くようにしましょう。

薬の使用期限は塗り薬や貼付剤であれば包装に記載されています。錠剤などの飲み薬は、受け取ってからおおよそ2年ぐらいが期限となりますが、目薬は開封してから1ケ月が期限となるので注意してください。

定期的に薬をもらう方は、手持ちの薬が多くなってしまうため処方医や薬局で残薬の数を伝えるとその分減らして処方してもらうこともできます。種類が多いと数えるのも大変なので、処方箋と一緒に手持ちの薬を薬局に持参すると残っている薬が整理でき、日数をそろえることもできます。

安全・安心 暮らしの110番
ニセ電話詐欺に注意！

「自分は大丈夫…」と思っていませんか?

県内では、キャッシュカードをだまし取ったり、ショートメールやハガキでお金を要求するニセ電話詐欺が多発しています！

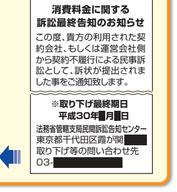
警察官や金融機関職員などを装い自宅に訪問してくる

●キャッシュカードを他人に渡さない
●暗証番号を他人に教えない

携帯電話に突然メールが届く

●問い合わせ先には絶対に連絡しない

自宅にハガキが送られてくる



アポ電（犯行予兆電話）・メール・ハガキは、まず相談！
警察相談専用電話 #9110

ニセ電話詐欺に関する相談電話
☎029-301-0074
オレオレナシ

茨城県警察

ヘルスメイトの 作ってかんたん！ 元気ごはん vol.39
協力／土浦市食生活改善推進員協議会

スイートサラダ

今回は、はちみつを使った甘酢で仕上げるサラダを紹介します。季節の野菜や果物がまるでデザートのような一品に。どうぞお試し下さい。

1人分の栄養素量	エネルギー／40kcal	たんぱく質／0.8g
	食物繊維／1.2g	食塩相当量／0.2g

材料（2人分）

トマト……1/3個（60g）
キュウリ……1/3本（40g）
キウイフルーツ……1/2個（40g）
夏ミカン……4房（40g）
A 酢……大さじ1
A はちみつ……小さじ1
A 塩……ひとつまみ

作り方

❶トマトとキウイフルーツは、1cm角位のさいの目に切る。割り箸でキュウリをはさみ、包丁が割り箸にあたるまで、薄く切れ目を入れていき、1cm位で切り分ける。夏ミカンは、薄皮までむいて食べやすい大きさにほぐす。

❷A（はちみつ酢）を混ぜ、食べる直前に①を和えていただく。冷蔵庫で冷やしておいても美味しくいただけます。

季節の野菜や果物をお好みで合わせてもOKです

ひとことメモ【野菜や果物を食べていますか?!】

野菜や果物には、ビタミンCをはじめとするビタミンや、カリウム・カルシウムなどのミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。この他、赤・黄・緑などの鮮やかな色を持つリコピン・カロテン・葉緑素といった色素やポリフェノールなど、じつに多種多様な成分が含まれ、それらが相互に作用してさまざまな働きをしています。

「サプリメントを飲んでいるから野菜は食べなくたって大丈夫」…という声を聞くこともありますが、本当にそうでしょうか?残念ながら、サプリメントには食べ物に含まれるすべての成分や、その相互作用までを期待することはできないのです。色鮮やかな料理を見て、香りを楽しみ、味わう…“食事”こそ、何よりの栄養かもしれませんね。

チャンスの訪問療養マッサージ
各種健康保険適用
医療福祉費支給制度適用

“寝たきり”って身体がとてもつらいんです！

ご家族のつらい症状を和らげるにはあん摩マッサージ指圧が効果的です

チャンスのマッサージは、定期的にご自宅に伺って施術する「訪問療養マッサージ」です。継続的な施術により「床ずれ」「手足のむくみ」「関節の拘縮」「筋肉の萎縮」「筋力の低下」など様々な症状を緩和させます。

※保険適用で自己負担が1割の場合、往療料も含めて1回の施術で400円～440円程のお支払いとなります。
毎週2回のご利用で、一か月（8回として）3,200円～3,520円（非課税）

医師の同意書により医療保険が使えます
国民健康保険・社会保険・後期高齢者医療

ご利用対象となる方
◆寝たきりの方 ◆介護が必要な方
◆麻痺・拘縮のある方 ◆ご自身で通院できない方

初回は無料の体験マッサージ

あん摩マッサージ指圧師の施術が体に適しているかどうか、体験したうえでお申込みいただけます。
※お電話でお申込みいただくか、担当のケアマネジャーにご相談ください。
最短で翌日、ご自宅で「訪問マッサージ」をお試しいただけます。

お問い合わせ
0120-978-379

1日に差をつけよう！
目覚めスッキリ習慣

賢者の快眠
睡眠リズムサポート
機能性表示食品
アスパラガス由来成分
就寝前に1包
爽やかなグレープフルーツ風味
大塚製薬株式会社　水戸出張所 TEL029-243-1001(代)

伝えたい「ありがとう」の気持ち

母の日参りに
優しく香る
すずぶんのお線香
お仏壇香り すずぶん　土浦市中央1-12-16 TEL:029-822-0312
http://www.suzubun.jp

安心・真心のJA葬祭

土浦市営斎場でのご葬儀はJA水郷つくばが真心を込めてご案内します
病院からご自宅への搬送　霊安室も完備
0120-30-1225（24時間対応）
事前相談受付中
葬儀費用についても詳しくご説明いたします
新盆用品 展示即売会
特別価格で販売いたします
6/15（土）・16（日）
午前9時～午後5時
会場 セレモニーセンター
JA水郷つくばセレモニーセンター
土浦市並木2-10-32　☎029-821-0121

新たな時代の幕開け 令和

平成の時代に入り、携帯電話やパソコン、インターネットの急速な普及で生活が便利になった一方、阪神・淡路大震災や東日本大震災などの大きな災害が続き、そのたびに人と人との絆の大切さに改めて気付かされた。サッカーワールドカップやオリンピックでは、日本人スポーツ選手の活躍が私たちに勇気をくれた。

30年あまり続いた「平成」への感謝の気持ちを忘れず、新しい「令和」の時代に期待を膨らませたい。新たな時代が皆様にとって幸せな時代になりますように。

新しい時代の幕開け「令和」

衆議院議員　国光 あやの

令和という新時代が始まりますことを心よりお慶び申し上げます。

新元号が発表された4月1日の官房長官記者会見で、「令和」の典拠は日本最古の歌集の万葉集である、とのお話がありましたが、その万葉集には筑波山を詠んだ句もあり、みなさまにとっても身近に感じられる元号かと存じます。

平成の時代は、バブル崩壊、急速な少子高齢化の進展、自然災害の多発、めまぐるしい国際情勢の変化など、様々な状況がありました。昨年の12月、天皇として臨まれた最後の記者会見で、陛下が「平成が戦争のない時代として終わろうとしていることに、心から安堵しています」とお話しになられましたが、陛下のそのお言葉にありますように、平成の30年間が国内で戦争のない平和な時代であったことに感謝いたします。

「令和」には、人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ、という意味が込められているそうです。これから始まる令和の時代で、そのような日本が築かれることを切に願っております。私も地元の与党衆議院議員として、平和を希求し、次の世代が安心して明日への希望を持ち、活躍していける社会を引き継いでいくために、地元茨城、国政の課題に全力で取り組んでいく所存です。

皆様におかれましても、令和という新しい時代が明日への希望に満ち溢れた素晴らしいものとなりますことを心よりお祈り申し上げます。

「令和」の新時代へ

衆議院議員　青山 大人（やまと）

「令和」元年。新時代を皆様と無事に迎えることができ、誠に嬉しく存じます。

明治、大正、昭和、平成、令和と、ご自身の人生の中で時代の移り変わりを幾度も目の当たりにされた方も当然いらっしゃることでありましょう。昭和生まれの私は二度の改元の日を人生で迎えることができ、とても感慨深く思っております。

「令和」元号が発表されたとき、この、まったく予想もしなかった、品格があり美しく強い響きに私は圧倒されました。時代を担う一員として、身の引き締まる思いが致しました。

激動の昭和から平成へ。平成は30年余の間にパソコンが一般に普及し、インターネットが世界を覆い始め、途中で登場した携帯電話はスマートフォンへと姿を変えました。今年の国会では自動車の自動運転を想定した法改正案が提出されています。一方で、外国人材受入れが始まり社会の多様化が進んでおります。

しかし、どんなに技術が発達しようと、人は心を失っては自分の人生を生きることができません。十分なセーフティーネットを確保する社会保障を考え、公平で納得のいく税制を構築すること、児童虐待問題や教育費無償化に向けての課題等に向き合い、子供たちをめぐる環境を整え希望に満ちた将来へつなぐこと等々、「令和」における政治に私も引き続き真剣に取り組んでまいります。

新しい時代が、一人ひとりが自分と向き合い、自分を幸せにしていく力を誰かに抑えつけられることのない時代となることを願っています。

国土交通省の認定を受けたボランティア団体

福祉有償運送ドライバー募集

土浦市、つくば市、牛久市、阿見町にお住まいの65歳以上の方、または障がい者の方を対象に送迎するサービスです

こんな方が働いています
- 退職後、お小遣い稼ぎがしたい
- 空いている時間を活用したい
- 運転なら自分にもできそうだ
- 地域に貢献したい
- ありがとうの言葉が嬉しい

あなたの力をお貸しください

高齢化が進むにつれ、移動サービスを必要としている人は増え続けていますが、運転者が足りません。

運転者になるには

送迎車：自分の車を使用できる方

資　格：①二種免許で免許停止中でないこと
②一種免許で過去2年間免許停止がなく、認定講習等を修了していること（これから講習を受ける方でも可能）

福祉有償運送とは

高齢者や障がい者など、単独ではバスやタクシーなどの公共交通機関を利用することが困難な方を対象に、車を使用して有償で外出（病院、買い物、公共施設など）の支援を行うサービスです。車の運転だけでなく、車両への乗り降りの支援、目的地での付き添いなど、利用者の個別ニーズにあわせた介助を組み合わせて行うのが特徴です。

詳しくはお問い合わせください　一般社団法人 絆 ― kizuna ―　☎029-846-6360

暮らしを彩る ハッピーガーデニング vol.18

ハナミズキの剪定は花芽に注意！

春から初夏にかけて白やピンクの花を咲かせる「ハナミズキ」は、日当たりが良く、風通しや水はけの良い場所を好む人気の庭木です。

花が咲き終わる6月以降に花芽分化するため、剪定をする時は注意が必要です。花芽分化とは、植物の成長点が将来、花を形成することで、それらを剪定してしまうと花が咲かないまでも花数が減ってしまうことがあります。この時期は、樹形を整える程度（飛び出した枝や枯れ枝、込み合っている部分）の剪定をして風通しを良くしましょう。

また、落葉樹であるハナミズキは夏の暑さや冬の寒風による乾燥に弱いので、根元を腐葉土や環境に優しく木材が原料のバークチップなどで覆って乾燥を予防することもおすすめです。腐葉土を与えることで長い間、暖効性肥料としての効果も期待できます。

協力：筑波ランドスケープ

職人が教えます 我が家を守る手引書 第5回

協力：霞美装

瓦のずれや棟の崩れは雨漏りの原因にも

屋根は紫外線や雨風から家を守るという役割を担っています。家の築年数が経過すれば同様に瓦や棟も劣化してくるので、「瓦のずれ」「棟の崩れ」「スレート（板状の屋根瓦）の浮きや割れ」といった症状が現れたら修理が必要です。屋根材の劣化や破損は雨漏りの原因になるだけでなく、地震の揺れなどで瓦が落下したり、スレート材が抜け落ちてしまう危険性も出てきます。

また、屋根や外壁は劣化だけが問題ではありません。強風による飛来物で家に被害を受けた場合、破損した部分から雨漏り被害へ発展することもあります。間近に見たり、見上げながら破損（ひび割れ、塗装のはげ、へこみ、傷など）がないか確認しましょう。家の負担をはじめ、工事に費やす費用と時間を抑えるためにも早期対応が肝心です。

知っておきたい 暮らしとお金のいろは 第37回

Q 友人が「終活」を始めたそうで、まずは生命保険の受取人を「妻」から「長男」へ変更したと聞きました。我が家も変更する必要があるのか悩んでいます。注意点やアドバイスをお願いします。（60代 男性）

A 生命保険は、安心と備えのために加入される方が多いと思います。しかし、意外と知らない「受取人」の重要性と保険金に掛かる税金について考えていきましょう。

ご家族が各種手続きに苦労されないための対策とポイント

◆保険金受取人の確認

受取人が認知症などで判断能力が不十分と思われる場合、保険金の手続きはできません。場合によっては成年後見制度の手続きが必要となります。判断能力があいまいになってきたりする場合は、速やかに「受取人」の変更が必要です。

◆契約形態の確認

契約者・被保険者・受取人の関係で税金の種類が変わります。＝〈図1〉

例えば 契約者（＝被保険者）が死亡し、相続人が死亡保険金を受け取った場合は相続税の対象になりますが、死亡保険金は「500万円×法定相続人の数」が非課税となります。

生命保険は、上手に活用することにより「受取人＝想いのある方」へ確実に現金を残すことができます。大切なご家族が、保険会社への手続きなどに苦労されないための対策と契約形態について、何かある前にしっかり確認しておくことが重要です。

〈図1〉

2019年3月現在の税制・税率に基づき作成しています。税制・税率は将来変更されることがありますのでご注意ください。また、個別の税務に関する取り扱いは、税理士または所轄の税務署に「ご相談ください。

協力 募集代理店 ㈲ファミリーライフ クラモチ　大森 健一さん
独立系FP事務所㈲ファミリーライフクラモチ代表。AFP・住宅ローンアドバイザーの資格を活用し、セミナー講師・個別相談等を実施。
募集代理店 ㈲ファミリーライフ クラモチ　土浦市永国997-1 ☎0120-123065

庭専門　エクステリア&ガーデン 設計 施工 メンテナンス　無料相談会 毎週土日開催・完全予約制　セミナー参加者はお庭の設計費2万円が無料

お庭造り教室 剪定体験　参加費500円　季節の種と佰根草苗プレゼント
6月2日(日) 午前10時～正午　場所：つくばプラザ（つくば市面野井192）
持ち物：帽子・剪定ハサミ（貸出も可）
※前回の剪定教室が大好評につき、お早めの申し込みをおすすめします。
- 景観を保ちながら剪定する方法
- 光の入り、風通しを良くしながら景観まで良くする京風透かし剪定
- 剪定ルールさえ間違わなければOK

先着20名様 予約制
同時開催 お庭の相談会 剪定教室終了後 要予約
ご予約 お問い合わせ　0800-8000-388　☎029-863-3858

ソーマオリジナルDVD 無料プレゼント　お客様の声 満載！
資料請求 受付専用番号 【24時間365日 自動音声】 ヨイオニワ ☎050-3567-4102

(株)筑波ランドスケープ
代表取締役 枝 洋一
1955年茨城県生まれ
東京農大卒 同大学非常勤講師
2015年5月 TBS ジョブチューン出演
テレビチャンピオン ガーデニング王決定戦第8・9回優勝

ガーデン・エクステリア・リフォームローン取扱可能
ソーマオリジナルガーデン
株式会社 筑波ランドスケープ
つくば市面野井192　グランステージ山新さんより谷田部IC方面へ車で1分
ソーマガーデン　検索　水曜定休

大切な家族のために 自分らしく あなたの想いを かたちにしませんか？

お金の終活セミナー

講師：ファイナンシャルプランナー 大森 健一

日時 5月24日(金)・25日(土)　両日ともに 10:30～12:00　参加無料（予約制）

場所 ファミリーライフ クラモチ セミナールーム（土浦市永国997-1）

参加特典 相続から遺言までをまとめた冊子「暮らしとお金のいろは」をプレゼント！

- 今どきの「お金の終活」事情について
- 相続対策でおさえておくべきポイント

など

ご予約はシニアふるさと通信まで ☎029-886-9790

有限会社 ファミリーライフ クラモチ
土浦市永国997-1 ☎0120-123065（土・日、祝日定休）

外壁塗装 屋根塗装 防水工事　お住まいの塗装工事お任せください

梅雨前に雨漏りのお悩み解決します！

施工実績数 10,000棟 信頼の実績
業界初！最長 15年保証 安心の長期保証
リフォーム瑕疵保険 登録業者 国土交通大臣指定

点検・調査・お見積り・ご相談など無料で承ります

雨漏りというと雨が直接当たる屋根からと考えがちですが、実は外壁に問題や原因があることも多いのです。梅雨時期が来る前にお住まいの悩みや疑問がございましたらお気軽にご相談ください。

代表 平間 直樹

街の外壁塗装やさん つくば土浦店 TSUKUBA-TSUCHIURA
0120-025-520　受付時間 平日9時～18時
（株）霞美装　土浦市真鍋新町18-13土浦ピアタウン2階　詳しくはホームページへ　霞美装　検索

生活習慣の改善で健康な体に

健康医療ナビ　なるほど！知っ得

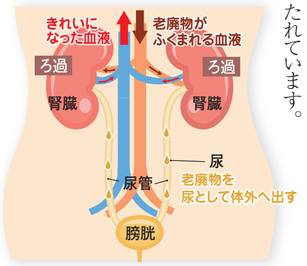
腎臓を守ろう

私たちの生命を維持するために大切な働きをしている「腎臓」。機能が低下していても自覚症状が少なく、気付いたときには病気が進行し、食事制限だけでなく透析や腎移植が必要になる場合も。腎臓に負担をかけないようにするにはどうしたらいいのか、茨城県医師会長の諸岡信裕先生に話を聞きました。

茨城県医師会 会長
諸岡信裕先生

腎臓は血液の影響を受けやすい臓器

血液は全身の細胞に酸素や栄養素を運ぶとともに、老廃物や二酸化炭素を回収して循環しています。全身を巡った血液中の老廃物は腎臓でろ過され、きれいな血液を作って心臓に戻されます。そして、ろ過され不要となった老廃物や余分な水分だけが、尿として体外へ排出されるのです。この働きによって、血液はいつもきれいな状態に保たれています。



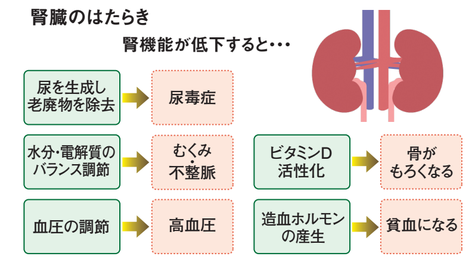
ろ過以外にも、体内の水分量や塩分量、血液中の酸性度などのバランスが一定になるよう保っています。また、骨髄で血液を作る働きを助けるホルモンを産出したり、ビタミンDを活性化させ骨を丈夫にしたりする働きもあります。

腎臓は血圧とも密接な関係があります。腎臓は血圧を上げ下げするホルモンを産出し、血圧を適正に調整する働きをしていますが、高血圧により血管に圧力がかかると腎臓内の毛細血管が傷つき、腎臓に大きな負担をかけてしまいます。そのため、余分な水分や塩分が排出できなくなり、血液量は増加して血圧が上昇してしまうのです。

腎機能が低下するとさまざまな臓器に障害も

腎機能が低下し、尿として排出されるはずの老廃物や余分な水分が体内にたまると、食欲不振や吐き気、だるさ、激しい頭痛、動悸が起きてきたり、息苦しさ（進行すると肺に水がたまり呼吸困難に）を感じたりします。

そればかりか、体内の塩分（ナトリウム）のバランスが崩れると、むくみが生じたり、血圧が上昇したりします。カリウムの濃度が上がれば不整脈などを引き起こします。造血ホルモンを作り出せなくなると貧血になり、ビタミンDが活性化されなくなると骨折しやすくなります。このように、腎機能が低下してしまうとさまざまな症状を引き起こしてしまうのです。



腎臓病は糖尿病や高血圧が影響している

腎臓病は血管の病気と関係が深い病気です。「糖尿病」や「高血圧」「脂質異常症」「肥満」など生活習慣病を併せ持つ人が発症しやすく、これらの合併症として命にかかわる心筋梗塞や脳卒中になるリスクも高めてしまいます。

腎臓病を発症・進行させる危険因子

- 生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満）
- 喫煙
- 高齢（加齢）
- 慢性腎臓病の家族歴
- 過去の健診における尿異常、腎機能の低下、腎機能異常の指摘
- 感染症、尿路結石、膠原病（こうげんびょう）　など

生活習慣病が原因で全身の血管がもろく硬くなってしまうと、腎臓の血管にも動脈硬化が起こります。結果、血管が狭くなり、腎臓へ流れる血液量が減ってしまうので、腎臓の機能も低下してきます。

その上、糖尿病で高血糖の状態が続くと血管が傷つきやすくなり、血液のろ過機能の役割をする「糸球体」が障害されてしまいます。これを放置したままにしておくと末期の腎不全になり、最終的には腎臓の機能を人工的に代行する「人工透析」、あるいは「腎臓移植」を受けなければ生命の維持が難しい状態にまでなってしまいます。人工透析に至る原因の一位は「糖尿病性腎臓病」です。

健診で分かる！腎臓の危険信号とは

健康診断では、尿検査と血液検査で腎臓の状態を調べます。

糸球体に障害が起きているかどうか分かるのが尿検査の「尿蛋白」の項目です。結果が陽性（＋）になると、尿の中に漏れ出してはいけない血液中のたんぱく質が漏れ出していることを意味し、糸球体が障害されていることが分かります。

一方、血液検査の「尿素窒素」と「クレアチニン（Cr）」の項目では、腎臓のろ過機能が低下しているかどうか知ることができます。尿素窒素とクレアチニンは、血液中に含まれる老廃物です。通常、尿として排出されますが、腎臓の機能が低下していれば血液中に含まれている濃度が高いという結果になります。

動脈硬化を引き起こす要因の一つが「尿酸」です。腎機能が低下していると尿酸値が高くなることがあります。生活習慣病に深く関連している「血圧」「糖代謝」「脂質代謝」にも注視してください。

尿検査の基準値と腎臓の病気を知る方法

検査項目	正常値	陽性時に疑われる病気
蛋白	－	＋以上は糸球体の障害が疑われる
糖	－	＋以上は糖尿病が疑われる
潜血反応	－	＋以上は腎炎、尿路結石などが疑われる
ウロビリノーゲン	± －	＋以上は肝臓病、 －なら胆道閉塞が疑われる
pH	5.0～8.0	アルカリ性の場合は腎盂腎炎、尿道炎などが疑われる

慢性腎臓病（CKD）と診断されたら

慢性腎臓病（CKD）とは、腎臓が少しずつ悪くなってきている状態です。尿検査、血液検査を受けて、「たんぱく尿が出ている」または「糸球体ろ過量（eGFR）の数値が60以下」が3カ月以上続いている場合、慢性腎臓病と診断されます。「eGFR」とは糸球体のろ過量を調べる検査で、数値が60以下の場合、老廃物を排出する能力が低いことを意味しています。「eGFR」検査は健康診断で測定するケースもあります。

慢性腎臓病が進行して「慢性腎不全」になってしまう前に、悪化しないよう病気の進行を抑えていかなくてはなりません。腎機能を健康に保つためには、健康診断などで腎機能の低下に早めに気付いて、医療機関に相談することが大切です。

健康診断で「腎機能が低下している」と分かったら、まずは原因を突き止める必要があります。病気や健康に関することなら何でも相談できる「かかりつけ医」に相談してみましょう。腎臓病の治療は食事、生活の指導（運動も含む）、薬の療法となりますが、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれます。

まずは生活習慣を見直すことが第一歩

腎臓病を予防するには生活習慣を改めること、「食事療法」「運動」「減量」がポイントです。

特に塩分の制限が大事で、1日6g未満を目安に調整します。腎臓が悪い人は塩分の排出機能が低いため、塩分を取り過ぎると余分な水分を体内に溜め込み、体にむくみが生じてきます。減塩することでむくみや高血圧を解消します。減塩を長続きさせるには家族の協力も必要です。

減塩成功のカギ

- 外食を控える
- 素材の旨みを活かす（インスタントのだしより天然だしを使うなど）
- お寿司はネタにしょうゆ
- 塩以外の味を楽しむ（レモン、酢など）
- 香辛料や香味野菜を使う（七味やショウガなど）
- 魚は煮るより焼く

茨城県では県医師会、糖尿病専門医、腎臓専門医が連携して、医療費の適正化を目指しています。透析の医療費は高額で、今後、透析患者が増加すれば総医療費も増加すると考えられます。

慢性腎臓病は生活習慣病と深く関連している病気です。そのため、生活習慣病の原因となる肥満や運動不足、喫煙、ストレスなどを見直し、生活習慣が改善できれば、健康になるだけでなく、疾病は減り、総医療費の削減にも期待できます。

生活習慣病の予防策として、①適度な運動、②栄養バランスのとれた食事、③禁煙、そして最後に頼るのが病院の薬です。生活習慣病を予防して、健康長寿を目指しましょう。

国民健康保険・後期高齢者医療保険ご加入の方へ
特定健診（メタボ健診）やがん検診は市の集団健診で受診できます。
市からの補助により，低料金で受診できます。
料金や申込み方法などの詳細は，市の広報紙・ホームページなどでご確認ください。
年に1度は健康診断を受けましょう！
けんこうリンク
公益財団法人 茨城県総合健診協会
〒310-8501 水戸市笠原町489-5

医療法人社団 道淑会
高野医院
内科 循環器疾患 呼吸器疾患 消化器疾患 生活習慣病
小児科 消化器内科
（受付時間）午前9：00～12：00／午後15：00～18：00
（休診日）木曜・日曜・祝日
各種検査実施しております
土浦市荒川沖西2-12-2
☎029-841-0154（代）
看護師募集中（常勤・パート）

介護予防から看取りまで
医療法人社団 三輪会
山手医院
平成30年8月より看護小規模多機能型居宅介護「山手」を開始しました。
【診療科目】内科・心療内科・緩和ケア内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	／	／	／
15:30～17:30	○	○	／	○	○	／	／	／

土浦市国分町7-6 TEL:029-835-3388

病気の早期発見と早期治療のため健康診断を受けましょう
内科　循環器内科　整形外科（木曜日/午前中のみ）

診療時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日/祝
8時30分～12時	●	●	●	●※2	●	●	／
13時～15時	訪問診療	訪問診療	訪問診療	／	訪問診療	／	／
15時～17時	●	●※1	●	／	●	／	／

※1）毎週火曜日の午後は、16時～18時30分までの診察。
※2）毎週木曜日の午前は、整形外科のみの診察。
一般健診 7,000円
循環器健診 33,000円
24時間ホルター心電図・24時間血圧測定・胸部CT（副腎、腎臓を含む）など
肺がん健診 22,000円
胸部CT・喀痰検査・呼吸機能検査など
そのほか各種オプションあります
（※各料金は税抜きでの表示となっております）
「訪問リハビリ」についても お気軽にご相談ください
医療法人社団 みなみつくば会 サンシャイン・クリニック ☎029-839-3333 つくば市谷田部6107-14

医療法人社団 希望会
烏山診療所
いきいきと暮らす 地域医療をめざして
併設 訪問介護ステーション マナ
訪問看護ステーション のぞみ
烏山診療所居宅介護支援事業所
訪問リハビリテーション烏山
土浦市烏山2-530-386
☎029-843-0331

医療法人 筑峰会
飯田医院
内科　小児科　消化器内科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日/祝
9:00～12:30 ● ● ● ● ● ● ／
14:00～18:00 ● ／ ● ※ ● ／ ／
※木曜午後は15:00～18:00
つくば市沼田101 ☎029-866-0025
（予約制）胃内視鏡検査・大腸内視鏡検査・超音波検査

地域の方々に喜ばれる 質の高い医療と介護を提供します
医療法人 白帆会
小川南病院
療養病床90床完備
診療科目 内科、循環器科、呼吸器科、消化器科 整形外科、形成外科、小児科、皮膚科 放射線科、リハビリテーション科
診療時間 平日9:00～12:00／13:00～18:00 土曜9:00～12:00
小美玉市小川733 ☎0299-58-1131（代表）

健康に関することなら何でもご相談ください。
私たちは皆様の健康をサポートいたします。

地域医療の充実を目指して――
医療法人社団 桜水会
内科、循環器内科、消化器内科、呼吸器内科、神経内科、外科、整形外科、皮膚科、眼科、リハビリテーション科、麻酔科（医師：柴田佳世）
筑波病院 つくば市大角豆1761 ☎029-855-0777
内科、消化器内科、整形外科、各種健康診断
通所リハビリテーション（デイケア）
柏田診療所
牛久市上柏田2-39-1 ☎029-830-7000
四季折々の自然が美しい緑豊かな環境
入所、デイケア、ショートステイ、在宅介護支援センター
介護老人保健施設 豊浦
つくば市神郡2013-1 ☎029-850-7111

脳卒中をはじめとする脳の疾患は、初期の自覚症状がほとんどないものもあります。脳ドックを受け、そうした病気を未然に予防しましょう。
高血圧　高脂血症　高血糖　喫煙や飲酒の習慣がある方　物忘れが気になる方
基本脳ドックコース 検査時間／約40分 25,000円（税別）
MRI装置で脳、脳血管の状態を診断します。
※脳ドックは365日（予約制）実施しています。
つらい肩こり・腰痛にお悩みの方　手足や首にしびれや痛みがある方
基本脊髄ドックコース 検査時間／約40分 25,000円（税別）
■オプション検査（脳ドックに追加）
認知症検査、頚椎検査、腰椎検査、胸椎検査、内科基本
地域の「かかりつけ医」として、予防・診断または疾病後のリハビリ（入院／外来）を行っております。
医療法人財団 県南病院
脳神経外科／整形外科／内科／胃腸科／リハビリテーション科
茨城県土浦市中1087 TEL：029（841）1148