

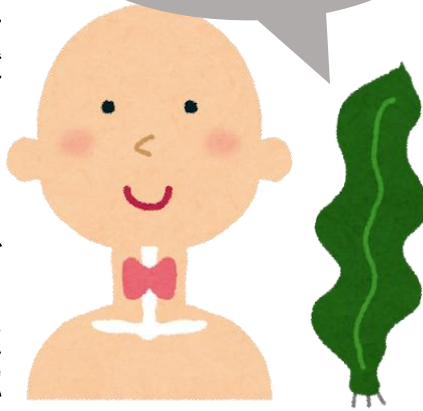
女性に多い、甲状腺の病気のこと

甲状腺の病気は、女性が男性の7～10倍多いと言われています。

甲状腺から分泌されるホルモンが多いか少ないかで、病気の種類や症状が変わってきます。

ホルモンが減ってしまう病気として、甲状腺機能低下症や橋本病があり、加齢に伴い増えています。体がむくむ、だるい、眠い、気力がな
い、毛が抜ける、集中できない、忘れっぽくなるなどの症状があり、認知症と間違われることがあります。

多すぎても少な
すぎてもダメ



甲状腺ホルモンは元気の源であり、主な原料はヨウ素です。昆布にたくさん含まれています。しかし、日本には、ヨウ素を必要以上にとり過ぎている方が多いので、それが原因で、甲状腺ホルモンが逆に減少することもあるそうです。

『チラージン』というお薬で、不足している甲状腺ホルモンを補充する治療を行います。

昆布を減らすことで、改善する場合もあるそうです。

地域の活動紹介

《参加者募集中》一緒に笑顔と楽しさを増やしませんか？》

男楽会(男性限定)

筋力・能力アップと仲間づくりを目指し、講師の指導を受けながらコグニサイズを行っています。

開催日:第2・4水曜日 13:30～
会場:光が丘ふれあいセンター2階
会費:1回 500円(体験無料)



ひばり会

気の合う仲間と一緒にウォーキングや交流を楽しんでいます。

開催日:毎週水曜日 9:30～
集合:浏野辺公園
ひばり球場バックネット裏
会費:無料



女性コグニサイズ

活き活きとした生活を続けていくために、講師を招いて運動や交流を楽しんでいます。

開催日:第1・3金曜日 10:00～
会場:光が丘ふれあいセンター2階
会費:1回 500円(体験無料)



家族介護者教室



家族の介護をされている方、介護を経験した事がある方々が、「ホッ」と一息つける場所です。今回は「紙おむつの選び方・快適で便利な福祉用具を知ろう!」のテーマで福祉用具専門相談員の方を招いて講話をしていただきました。実際に福祉用具の体験もしていただき、使いやすさや必要性について学んだ後は、参加者の皆様でおしゃべりをして交流を図りました。

おれんじタイム



もの忘れが気になる人や、「集団の場へ参加するのは少し身構えてしまうんだよね」といった気持ちの方など、どんな方でも気軽に参加が出来るカフェです。
開催:毎月第4金曜日 午後1時半～3時
場所:3月までは上溝健康団地「ホッコリ屋」で開催。4月からは新たな場で開催していきます。
☆募集☆「おれんじタイム」の活動にご協力いただける方を募集しています。光が丘地域包括支援センターまでご連絡下さい。