

**+** 9月の休日当番医

[診療時間：9時～17時]

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前にお問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
1日㊤	おの整形外科クリニック (整形外科・内科・麻酔科ほか) 伊達市梁川町西土橋120 ☎ 527-1055
8日㊤	桑名医院 (内科・小児科・消化器内科) 伊達市片町41 ☎ 583-3024
15日㊤	保原中央クリニック (内科・整形外科ほか) 伊達市保原町字城ノ内73-1 ☎ 575-3231
16日㊤	阪内医院 (内科・胃腸内科・循環器内科ほか) 伊達市梁川町青葉町97 ☎ 577-2222
22日㊤	さとうファミリークリニック (内科・消化器内科・呼吸器内科ほか) 伊達市保原町上保原字中島8-5 ☎ 574-2811
23日㊤	北福島医療センター (内科・外科・整形外科ほか) 伊達市箱崎字東23-1 ☎ 551-0551
29日㊤	すずき医院 (内科・胃腸内科・循環器内科) 伊達市保原町字西町175 ☎ 575-2563
福島県救急電話相談 # 7119	
相談時間：毎日24時間 ☎ 524-3020 (短縮ダイヤル # 7119)	
福島県子ども救急電話相談 # 8000	
相談時間：毎日19時～翌朝8時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

**認知症の心配…相談先はこちら**

「認知症のことで、どうしたらいいかわからない…」  
そんな時は、地域の包括支援センターにご相談ください。お困りごとや今後の生活について共に考え、活用できる制度をご紹介します。

- ・伊達地域包括支援センター ☎ 551-2144
- ・梁川地域包括支援センター ☎ 572-4872
- ・保原地域包括支援センター ☎ 574-4774
- ・霊山・月舘地域包括支援センター ☎ 586-1323  
(月舘出張窓口 月水金) ☎ 573-3113

**健康に暮らすための  
医師の一言アドバイス**  
*Doctor's Advice of Healthy Life*

**eGFRって何？健診で腎臓病早期発見**

腎機能の検査として尿蛋白、クレアチニン値、そしてeGFRがあります。  
クレアチニンは、体格による個人差が大きいことや障害の程度がわかりづらく、早期の腎障害を見つけにくい問題があります。  
eGFRは今の腎臓の働きを表したもので20歳では100%（正しくは100ml/分/1.73m<sup>2</sup>、加齢でも年0.5から1%低下）。  
eGFRが60未満、蛋白尿がみられる状態が3カ月以上続くと慢性腎臓病と診断されます。eGFRしっかり見てくださいね。



今月の担当  
もり医院  
もりかずや  
森一弥 医師

**いきいきウォーキング**

☎ 健康都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

自然を楽しみながら、気持ちよく体を動かしませんか？距離は2～3キロです。

対 市内在住者 ¥ 無料 申 不要  
持 タオル、飲み物、雨具（雨天時）  
他 だてな健康ポイント対象事業  
※変更・中止になる場合があります。

日時	集合場所
9/7 ㊤	道の駅伊達の郷りょうぜん
9/24 ㊤ 9:30～	伊達中央交流館
10/7 ㊤ 10:30	月舘保健福祉センター
10/24 ㊤	赤坂の里森林公園

毎年9月は世界アルツハイマー月間です

**認知症の人とともに歩む伊達市**

高齢者の5人に1人が認知症になるといわれる時代がすぐそこまできており、認知症が身近な存在になってきました。伊達市は、認知症を正しく知ることで、安心して年を重ねることができる、「認知症になってもさすけねえまち」を目指しています。皆さんも、できるところから一緒に参加してみませんか。

☎ 高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎ 575-1125

● 認知症を知ろう

認知症は若い世代でもなりうる脳の病気です。早期発見・治療により発症を遅らせたり、進行を緩やかにすることが期待できます。認知症にふれて、学んでみませんか。  
**伊達市オレンジフェスティバル**  
9月21日㊤に認知症啓発イベントを開催します。映画の上映と、監督講演会を行います。（詳細は8ページ）  
**認知症サポーター養成講座**  
認知症の人をあたたく見守るサポーターとして、認知症の種類や対応方法などの基本知識を学びます。9月4日㊤に養成講座を開催します。ぜひ、お申し込みを。（詳細は21ページ）  
**ステップアップ講座**  
認知症サポーター養成講座の修了者を対象に、チームオレンジに参加するための知識を学びます。



● 仲間と集おう

他者との交流や笑顔になることは、認知症の予防や情報収集にも役立ちます。  
**チームオレンジ**  
認知症サポーターと、認知症の人や家族などが集うチーム。認知症になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らせるように活動しています。

チームオレンジの活動の一部

地域	チーム名	活動内容
伊達	心ほっとカフェ (東地区)	認知症カフェ
梁川	しらね 里山のみせ	認知症カフェ 来店客の見守り 商品配達
保原	チームオレンジ ぼばら	介護者同士の交流会 勉強会
月舘	ももカフェ	集いの場



認知症初期集中支援チーム

認知症の人やその家族に早期に関わる「認知症初期集中支援チーム」があります。認知症の診断を受けていない人、医療や介護サービスを受けているが対応に困っていることに対して、訪問・相談活動を行います。認知症の人やその家族に早期に関わり、速やかに適切な医療、介護サービスが受けられるよう支援します。詳しくは、各地域包括支援センターまたは高齢福祉課へご相談ください。



詳細はこちら

● 認知症カフェ

認知症に関心のある人が誰でも集い、交流することができ、散歩のついでやお茶飲みにお気軽においでください。