

かしまだ包括 便り 第61号

1面：シリーズ「教えて！耳鼻科の先生！！」第3回～めまい編～
2面：鹿島田の水辺を歩く！

【シリーズ「教えて！耳鼻科の先生！！」第3回】

めまいを起こされたことはありますか？辛いですね。
今回もかしまだ地域包括支援センターと同じビルの
「よしかわ耳鼻咽喉科・眼科」吉川院長に
お話を伺っています。

Q1 めまいがあるときは、まずはどこに
受診すれば良いのでしょうか？

A1 かかりつけの内科で良いと思います。

Q2 めまいで受診した場合、耳鼻科では
どんな検査をするのですか？

A2 聴力検査、眼振の有無、重心動揺検査
(身体のふらつきを見る検査) などです。



吉川院長

Q3 めまいに対してどのような治療がありますか？

A3 内服（飲み薬）とリハビリですね。
寝ているだけでは治らないんですよ。



Q4 そうなんですね。どんなことに気を付けておくのが
良いのでしょうか？

A4 運動をした方が良いです。日頃から動いている人は
めまいが起きにくくなるんですよ。。

じっと寝ているばかりではめまいを防げないのですね。
さあ、早速今日から、運動を始めましょう！

【鹿島田の水辺を歩く！ ～鹿島田散歩道のご紹介～】

寒い風もスギ花粉も治まり？やっと、外に出る季節が来ました！
今回の虹便りでは鹿島田の水辺を歩く散歩道をご紹介します。
花を眺め、鳥の声を聞き、ゆったりと歩いてみました。



かしまだ地域包括支援センターのある
ルリエ新川崎の前、信号を渡ったところ
からの出発です。

細い散歩道を進んで
いくと桜やつくしが
見られます。



府中街道を越えて中原区に入ると
川崎市動物愛護センターや
FUSOグリーンガーデンが
あります。



健康&体力づくりのためには少しでも
歩くことが大切です。歩いてみると
新たな発見があるかもしれません。
まずは身近な場所を歩いてみましょう！

かしまだ地域包括
支援センターの
入っているビルです。

かしまだ地域包括支援センターのご案内

* 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
* 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

（職員が不在なこともあり、来所の際には事前にご一報いただければ幸いです）

* 秘密は厳守します。 お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9：00～17：00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL：044-540-3222

（鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です）

担当地域
北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越