

足の事でお悩みではありませんか？

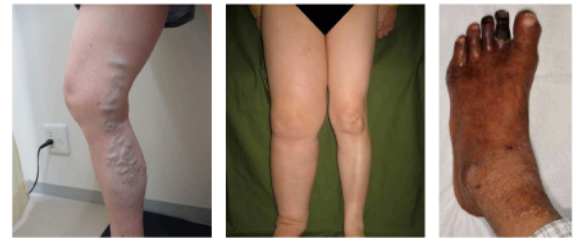
Vol.123

足がむくむ、冷える、なんだかピリピリしびれる、歩くと足が重くなってくる、皮膚が変色している、血管がボコボコしているといった症状はありませんか？ 見過ごされがちな足の小さなサインには、血行不良や神経の病気が隠れていることがあります。



心臓血管外科医師
三上 直宣

これらは足腰の様々な病気の症状かもしれません。



- 下肢静脈瘤
- リンパ浮腫
- 深部静脈血栓症
- 閉塞性動脈硬化症
- 脊柱管狭窄症 など

そもそも、どの病院を受診したらいいかわからないと悩まれている方も多いと思います。

当院では、専門医が足の状態をしっかりと把握し、患者様おひとりおひとりに最適な医療をご提供するように努めています。大切な足を健やかに保つために、早期チェックをおすすめします。お気軽にご相談ください。

**社会医療法人真泉会**
今治第一病院

相談予約電話 今治市宮下町1-1-21
☎0898-23-2000





▲昨年の様子

今治里山マラソン 7/27 エントリー開始 里山を駆け抜ける

「第40回今治里山マラソン」のエントリー受付が、7月27日から開始です。今年も、3年以上が経過し、エントリーの人数は、2km・3km・10km・ハーフから選択でき（年齢制限あり）、参加費必要。参加費あり。締切は9月30日まで。

申込みは原則インターネットのみ。「RUNNET」で会員登録し、エントリー。小学3年生以上が参加可能。距離は、2km・3km・10km・ハーフから選択でき（年齢制限あり）、参加費必要。参加費あり。締切は9月30日まで。



▲大会HPはこちら

関連医院のご案内

**東京銀座歯科**

**松山平歯科クリニック**

**ワンデイインプラント®**

医療法人 中平歯科

☎0898-31-9830

〒794-0005 愛媛県今治市大新田町4丁目2-13
診療時間 9:00~18:00 / 土・日・祝日休診





「歯」を守ることは大切な備えの一つです。今回は、健康寿命の鍵を握る「オーラルフレイル」の基本的な機能低下を放し、早期に対策を行うことの重要性をお伝えしました。

現在、世界中で寿命が延びていますが、何より大切なのは自立して過ごせる「健康寿命」をいかに延ばすかです。前回ご紹介したお口の機能の衰えである「オーラルフレイル」は、単なる食べにくさの問題に留まらず、実は全身疾患と深く関わっています。

中でも特に密接な関係がエビデンス（根拠）として指摘されているのが「糖尿病」です。

最新の研究では、歯周病を治療することで血糖値が改善する傾向があるなど、お口のケアが糖尿病の予防や管理に非常に有効であることが明らかになっています。

もし歯を失って噛む力が弱まると、食生活が乱れ、結果として糖尿病などの生活習慣病を悪化させるリスクが高まります。

失った歯を補うインプラント治療は、天然



▲記事の詳細はこちら

第63回燧洋会書展 入賞者決定

このほど入賞者が決定した。上位入賞者は次の通り。

〔審査員〕友近吾邑・酒井夕静・上野紫秀

▼大冠賞 永井 香雪（二般・白石 大和（北高2年））
▼準大冠賞 越智 粹鳳（二般・矢部 麗月（二般））
山岡 花寿（西高1年）

▼芸術大賞 日浅白浦 浅海雅姫（北高3年）
▼燧洋会功績賞 伊藤 裕苑
▼片上白陽 小堀 香陽（近藤 結華）
▼藤原風 十亀厚風（徳丸 華）
▼藤原白鷺 矢野 静平（林 光華）
▼藤原白鷺 矢野 静平（林 光華）
▼大賞 岡部 真燧（内田 ぶき）
▼準大賞 國貞 静虹（諸石 香南）
▼無鑑査特別賞 赤尾 琉成
▼谷川光苑 友近 吾邑（長野 瑞仙）
▼無鑑査奨励賞 武田 真輝
▼友近燧山 中村 陽光（樋口 燧水）
▼八木 溪香 矢野 貴翔
▼愛媛県文化協会副会長賞 二宮 志登（西このみ）
▼燧洋書道会 今治市恵美須町1-2-16 友近吾邑 ☎090-1570-8897

▼二宮冬士 谷内 莉緒
▼呉竹賞 遠山 東加（峰 久保小由貴）
▼古浦初衣 安井 里花
▼書友閣賞 石井 慈修
▼南古堂賞 杉田 初美
▼曾我部憲枝 越智 瀬友
▼南條鈴佳 服部 花音（真木 旺獅）
▼支部長賞 内田 圭也
▼江佳乃 燧洋会特別賞
▼燧洋会特別賞 高橋 楓
▼成田実夢 塩路 真由花
▼今治CATV賞 赤瀬 陽子（牟田 美央）
▼美陽子 友近 心
▼マイタウン賞 田中 白扇
▼長野智美 田中 希乃
▼井村祐稀 花
▼墨運堂賞 山本 清城
▼矢野ひかり 長谷部 深咲

今治市 10年後の今治を描こう

最優秀賞には豪華賞品も

今治市は、10年後のまちの姿を思い描く「フューチャーマップぬりえコンテスト」の作品を募集しています。

応募部門は一般（中学生以上、小学生、グループ（2人以上）の3部門。ぬりえは8月14日まで市役所窓口や郵送で配布し、完成作品とエントリーシートを提出して応募。締切は9月1日まで。

最優秀賞にはニンテンドースイッチ2を贈呈。参加賞として先着100人に、せとうちみなとマルシェクーポン1000円分を用意。市民が真ん中課の上甲健人さん（36）は「未来の今治を思い描きながら、夏休みに楽しく取り組んでほしい」と参加を呼び掛けています。

同コンテストは、市が今年3月に策定した、今後10年間のまちづく



ぬりえコンテスト作品募集

詳細はこちら

14日まで市役所窓口や郵送で配布し、完成作品とエントリーシートを提出して応募。締切は9月1日まで。

最優秀賞にはニンテンドースイッチ2を贈呈。参加賞として先着100人に、せとうちみなとマルシェクーポン1000円分を用意。市民が真ん中課の上甲健人さん（36）は「未来の今治を思い描きながら、夏休みに楽しく取り組んでほしい」と参加を呼び掛けています。

四国初開催!!

YouTubeチャンネル令和の虎出演・リラクゼーションスペース「りらくる」創業者
コンサル実績200社以上。飲食・ECなど20社以上の事業を展開中

必ず成功する 原理原則

売上・採用・離職・人間関係の悩みを解決

講師 **竹之内 教博 氏**

こんな方におすすめ！

- ◎ 売上を伸ばしたい
- ◎ 採用・定着を強化したい
- ◎ 人間関係をよくしたい
- ◎ ビジネスで悩んでいる個人やフリーランス

24席限定

一般チケット **3,000円**
学生 **1,500円** 学割用コード:「ST-DISCOUNT」

特典付きチケット **30,000円** 竹之内社長と懇談会・食事代込前泊確保・写真撮影付き

※割引コードは一般チケットのみ対象です

予約受付中! ☎ **070-7560-1969** お申し込みはこちら

主催：株式会社サチクル 代表 村上博司

無料 ご予約制

毎週20代~60代の
たくさんの方々に
ご予約いただいています

好評につき
連続開催!!

新NISA解説セミナー

初めてでも安心!

新NISA の始め方と活用法

こんな事が学べます!

- 話題の「新NISA」について
- 将来のための資産形成の考え方
- 初心者にも多い誤解とは...

講師：田口 耕一（株式会社LPHライフコンサルタント）
ファイナンシャルプランナー（AFP）、証券外務員1種、相続診断士、住宅ローンアドバイザー

業界歴15年の経験を活かし、今まで1,000世帯以上の顧客を担当。将来を見据えた資産づくりをサポートしてきた。お金の話は不安を感じやすい分野だが、「安心と楽しみのご提供」をモットーに、制度や商品をわかりやすく整理し、生活や人生設計の中でどのように活かせるのかを丁寧に伝えている。

新NISAのおススメポイント

- 非課税制度
利益が出て税金がかからない
- 月々1,000円からでも運用でき
自由に引き出せます
※現金化には数日かかります

8/8(土)・9/12(土)
(中会開催) (大会開催)

今治地域地場産業振興センター2F
(今治国際ホテル向かい)

【午前の部】 10:00~12:00
【午後の部】 13:30~15:30

【申込方法】 二次元コードを読み込んで
応募フォームからお申し込みください。

【締切】 開催日の前日まで
※定員になり次第締め切り

【問合せ】 080-2854-8809
(平日10:00~17:00)
「新NISA解説セミナー」事務局

定員：各回10名
対象：18~65歳
までの方

お申込は
コチラ



※個人情報はセミナーの案内や連絡以外には使用いたしません。
※同業者、及び同業関係者の参加はご遠慮ください。
※このセミナーでは金融商品の売り込み・勧誘はいたしません。