



CATV11チャンネルで
 13時・18時放映中!

2月 健康相談・各種教室・健診ガイド
 ★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削保健センター ☎77-3700

まめちびクラブ ★

12日(水) 10:00 ~ 11:30 弓削保健センター

パパママ教室

16日(日) 10:00 ~ 11:30 弓削保健センター

健康相談 ★

18日(火) 9:30 ~ 11:00 せとうち交流館

おたっしやクラブ ★

13日(木) 10:00 ~ 12:30 下弓削中央集会所

19日(水) 10:00 ~ 12:30 弓削開発総合センター

20日(木) 10:00 ~ 12:30 久司浦集会所

26日(水) 10:00 ~ 11:30 下弓削中央集会所



生名保健センター ☎74-0911

はつらつ教室自主活動 ★

毎週月曜 13:30 ~ 14:30 生名保健センター

いきいき体操 ★

3日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

10日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

健康相談 ★

13日(木) 10:00 ~ 11:00 3分団集会所

おたっしやクラブ ★

19日(水) 10:00 ~ 12:30 3分団集会所

20日(木) 10:00 ~ 12:30 西浦集会所



魚島保健福祉センター ☎74-1120

男の料理倶楽部 ★

6日(木) 10:00 ~ 12:00 魚島保健福祉センター

健康づくり教室「あおぞら」★

7日(金) 14:00 ~ 15:30 魚島地域交流センター

健康相談 ★

21日(金) 13:30 ~ 16:00 魚島保健福祉センター

元気アップ体操

一すきま時間体操

運動を無理なく続けるには、自分の体力と相談しながら行いましょう。運動の強さは、個々の体力に応じて加減が必要です。注意したいのが、若いころにスポーツをしていた人が久しぶりに再開するとき、よく動いていた昔のイメージのまま体を動かすと、体がついて行かず、寒い時期には特に、けがにつながる可能性があります。

そんな方にもお勧めの運動が「ランジ」です。下肢だけでなく体幹の筋力とバランス力を鍛えます。歩行機能も向上するため、転倒予防にもなります。



①腰に手を当てて良い姿勢で立ちます。

②片方の足をゆっくり大きく前に踏み出す
 ※大きく踏み出しすぎてバランスを崩さないようにしましょう。

③上体は胸を張ったまま、深く腰を下げる
 ※体力に合わせてかがむ深さを加減しましょう。

④ 踏み出した足をゆっくりもとの位置に戻す

LET'S TRY!

 左右交互に5~10回
 1日2~3セット

岩城保健センター ☎74-0755

はつらつ教室自主活動 ★

毎週火曜 10:00 ~ 11:00 岩城保健センター1階 トレーニングルーム

育児教室 ★

26日(水) 10:00 ~ 11:30 岩城保健センター

健康相談 ★

6日(木) 10:00 ~ 11:00 岩城総合支所2階

21日(金) 10:00 ~ 11:00 長江公民館

にこにこ広場 ★

18日(火) 14:00 ~ 16:00 岩城開発総合センター

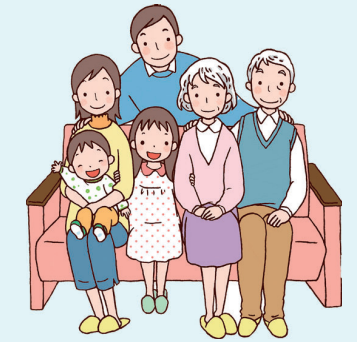
ノルディックウォーク教室 ★

27日(木) 14:00 ~ 15:30 岩城保健センター

「人生会議」してみませんか？

人は皆、命に関わる大きな病気やけがをする恐れがあります。命の危険が迫った状態になると、約70%の人が、これからの医療や介護などについて自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

住み慣れた地域で、最期まで自分らしく安心して暮らしていくには、私たち一人ひとりが、元気なうちから、自分の人生の最期について考えておく必要があります。



人それぞれのいきかた

いきかた(生きかた、活きかた、逝きかた)は、人それぞれです。これまでの人生で大切にしてきたことや望んでいること、人生の最終段階でのありたい姿などを、周囲の信頼できる人たちに伝え、話し合い、共有しておきましょう。

人生会議ってなに？

もしものために、自分が望む医療や介護について前もって考え、信頼できる家族や友人、必要に応じて医療・介護専門職(医師やケアマネージャーなど)と繰り返し話し合い、共有する取り組みを、人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)と呼びます。これらの話し合いは、もしもの時に、あなたの信頼する人があなたの代わりに医療や介護について、難しい決断をする場合に重要な助けとなります。また、自分の気持ちを話せなく

なった時に、心の声を伝えることができるかけがえのないものになり、家族や友人の心の負担軽減にもつながります。

上島町の取り組み

町では平成28年に、上島町在宅医療介護連携推進会議を立ち上げ、多数の医療や介護の専門職が、入院支援や日常の療養支援、緊急時対応、看取りなどの課題について検討し、様々な取り組みを進めています。

その中で、より多くの人が、最期まで自分らしく生きるためには、専門職だけでなく、住民の皆さんも、人生の最終段階での医療や介護について考えることが重要という意見があり、今年度7月には「前向きに老いを考えるためのヒント」と題して講演会を開催しました。今後も継続的に開催予定です。ぜひご参加いただき、ご家庭で話し合うきっかけにしてみましよう。



住民への普及講演会



多職種連携研修会
 町内医療・介護専門職も住民の皆さんが望む最期を支えられるよう、研修を通じて連携強化・スキル向上に努めています。