

### 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

#### ▶ 弓削保健センター ☎77-3700

#### おたっしゃクラブ★

9日(木) 10:00~ 12:30 久司浦集会所

15日(水) 10:00 ~ 12:30 弓削開発総合センター

16日(木) 10:00 ~ 12:30 下弓削中央集会所

29日(水) 10:00 ~ 11:30 下弓削中央集会所

#### まめちびクラブ★

8日(水) 10:00 ~ 11:30 せとうち交流館

#### 健康相談★

14日(火) 10:00 ~ 11:00 せとうち交流館

#### 特定健診・がん検診★

20日(月) 8:00 ~ 11:00 弓削開発総合センター

8:00 ~ 11:00 13:00 ~ 14:00 せとうち交流館 21日(火)

22日(水) 8:00 ~ 11:00 せとうち交流館

8:00 ~ 11:00 弓削保健センター 23日(木)

 $13:00 \sim 14:00$ 8:00 ~ 11:00 弓削保健センター 24日(金)

#### ▶ 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★

20日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

27日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

23日(木) 10:00 ~ 11:00 3分団集会所

#### いきいきウォーキング★

11日(土) 9:10~ 12:00 生名地区

#### おたっしゃクラブ★

15日(水) 10:00 ~ 12:30 3分団集会所

16日(木) 10:00 ~ 12:30 西浦集会所

#### 育MEN料理教室★

17日(金) 9:30~ 12:30 生名保健センター

#### ● 魚島保健福祉センター ☎74-1120

#### 健康相談★

10日(金) 9:00~ 10:30 高井神公民館

#### 体操教室「あおぞら」★

10日(金) 14:00 ~ 15:30 魚島地域交流センター

#### 特定健診・がん検診★

28日(火) 8:30~ 11:30 魚島保健福祉センター

#### ーすきま時間体操ー

現代人に多い「浮き指」を知っていますか?ま っすぐ立った時に足の指に体重がかからず、1本 でも足の指が地面についていない状態のことで す。「浮き指」は、頭痛・肩こり・腰痛・膝痛・ 内臓機能の不調など、万病のもととなる不良姿勢 です。また、前方に踏んばる力が弱くなり、転倒 のリスクも高まります。

意識して足指を動かし、凝り固まった足の甲の 筋肉をほぐして「浮き指」を予防・改善しましょう。

#### 足ほぐし

5 秒ずつ最大限に曲げた状態をキープする 各10回 一日2、3回





足指グーパー 1日2・3回 ゆっくり大きく 10回





### ▶ 岩城保健センター ☎74-0755

#### はつらつ教室自主活動★

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

13日(月) 10:00 ~ 11:00 岩城支所1階ロビー

21日(火) 10:00 ~ 11:00 長江公民館

#### にこにこ広場★

16日(木) 14:00 ~ 16:00 北集会所

21日(火) 14:00 ~ 16:00 岩城開発センター

#### 持定健診・がん検診★

8:00 ~ 11:00 13:00 ~ 14:00 岩城保健センター

8:00 ~ 11:00 13:00 ~ 14:00 30日(木) 岩城保健センター

31日(金) 8:00~11:00 岩城保健センター

#### 育児教室★

17日(金) 10:00 ~ 11:30 岩城保健センター

認知症? うつ病? うつ病による一時的な 記憶力の低下などを認 知症と間違えてしまう ことがあります。正し い治療のためにも早め

に専門医に相談しまし

早め

の相談や受診が大切

ょう。

病気であるため早期発見が大切で

完治が難しい病気とされていま

人との絆を大切にしましょ

認知症は時間とともに進行する

かかる人も増加!では、それにとず かる可能性のある病気で、高齢社認知症は年齢を重ねれば誰でもか がら適切に しく知って地域の支援を活用たり諦めたりするのではなく、 会では身近な病気です れにとも 増加傾向にあり - 々延びて なっ ることが大切で て認知症に こわが なく、 高齢社 ます。 な正

### 認知症への疑問や 不安はありませんか

もの忘れが 増えると 認知症なの?

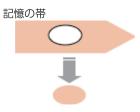
家族が認知症かも。 どうしよう…。



認知症は 予防できるの?

年

#### 普通のもの忘れ

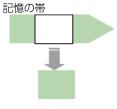


・ヒントがあれば思い出せる

めです がをしにく

- ・もの忘れの自覚がある
- ・人や場所はわかる

#### 認知症によるもの忘れ



- ・ヒントがあっても思い出せ ない
- ・もの忘れの自覚がない

る生活習

活に支障が出るようになり 脳の病気です。 るようになります をとれば誰でももの忘れなど 記憶や思考などの 認知症は 日々の生

がなく送れて

る軽度認知障害

M Ç

の段階で発見で

き

がや先送り

が

も の移行予

5?

かかりつけ医や下記の

# きます。

①運動 ださ 認知症を予防す 域包括支援センタ

# 人や場所までわからなくなる

するなど認知症予防にも役立ちまな効果があり、脳の働きを活発に運動には健康寿命を延ばす様々 け

# おす

# をもつ 2知的活動 脳も筋肉などと同様に使えば など自分 う。 0

3コミュニケーショ 聞や本を読む、カラオケなど趣うほど鍛えられ活性化します。 します。常に社会との接点を持ち、 積極的に外出 話をすることで、 関心に 脳は活性化 ケなど趣味 合わせ 新使

## 上鳥町では

#### 『認知症初期集中支援チーム』 を設置しています

有酸素運動

認知症初期集中支援チームとは、医療・介護 の専門職が家族の相談等により、認知症が疑わ れる人や認知症の人およびその家族を訪問し、 必要な医療や介護保険サービスの導入・調整や 家族支援などの初期の支援を集中的に行い、自 立生活のサポートを行うチームです。詳しくは、 右の各センター等までご相談ください。

| 上島町地域包括支援 センター | 生名 2133-4<br>☎ 76-2261      |
|----------------|-----------------------------|
| 弓削サブセンター       | 弓削上弓削 1907-1<br>☎ 77-3700   |
| 岩城サブセンター       | 岩城 2239<br><b>☎</b> 74-0755 |
| 魚島窓□           | 魚島一番耕地 1367-2<br>☎ 74-1120  |

特に、 ることでその

認知症は脳の病気で

す

っても、 らしを長く続けることができます 早期に発見して適切に対応 日常生活は 軽い記憶障害などは 人らし い充実した暮 支障 あ



今月の担当

中場 麻美

保健師

9 広報かみじま 2019.5 広報かみじま 2019.5