

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

12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

弓削地区

健康相談★

8日(火) 9:30 ~ 11:00 せとうち交流館

10日(木) 10:00 ~ 11:00 久司浦集会所

おたっしゅクラブ★

9日(水) 10:00 ~ 11:30 弓削開発総合センター

10日(木) 10:00 ~ 11:30 下弓削中央集会所

10日(木) 10:00 ~ 11:30 久司浦集会所

23日(水) 10:00 ~ 11:30 下弓削中央集会所

まめちびクラブ★

9日(水) 10:00 ~ 11:30 弓削保健センター

生名地区

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

健康相談★

24日(木) 10:00 ~ 11:00 生名総合支所

いきいき体操★

14日(月) 9:30 ~ 10:30 生名保健センター

21日(月) 9:30 ~ 10:30 生名保健センター

おたっしゅクラブ★

16日(水) 10:00 ~ 11:30 3分団集会所

17日(木) 10:00 ~ 11:30 西浦集会所

魚島地区

健康づくり教室「おおぞら」★

14日(月) 14:00 ~ 15:30 魚島地域交流センター

健康相談★

25日(金) 14:00 ~ 16:00 魚島保健福祉センター

元気アップ体操
—すきま時間体操—

寒さが本格的になる季節。血流やリンパの流れが滞ることにより、ふくらはぎの筋肉が硬くなりがちです。

◆足がむくむ ◆ふくらはぎが重だるい ◆足がつる
といった症状はありませんか。温めたり、マッサージするだけでなく、ストレッチや運動も取り入れましょう。

ふくらはぎ・アキレス腱ストレッチ

イスに座って片足をなめ前に伸ばし、伸ばした足の方に体を前屈しながら、つま先を起こして手で持つ。

30秒保持

腰の悪い人は、寝た姿勢で、足にタオルをひっかけ、膝を伸ばして足を持ち上げる。▶



足首屈伸・回し

ゆっくりしっかりと、足首を屈げ伸ばす。~20回 ▼

▲ゆっくりしっかりと、左右に回す。
各5回転ずつ

岩城地区

健康相談★

10日(木) 10:00 ~ 11:00 岩城総合支所2階

21日(月) 10:00 ~ 11:00 長江公民館

にこにこ広場★

22日(火) 14:00 ~ 16:00 岩城開発総合センター

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★

18日(金) 10:00 ~ 11:30 岩城保健センター

特定健診・がん検診★

5日(土) 8:00 ~ 岩城保健センター

6日(日) 8:00 ~ 岩城保健センター

デイケア★

16日(水) 13:30 ~ 15:00 岩城保健センター

「人生会議」を始めてみませんか

～最期まで自分らしく生きるために～



人生会議とは

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)の愛称です。ACPとは、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと繰り返し話し合うことをいいます。

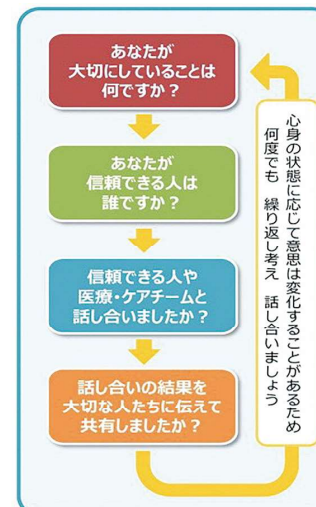
誰でもいつでも命に関わる大きな病気やけがをする可能性があります。しかし命の危険が迫った状態になると、約70%の人が、医療やケアなどについて自分で決めたり、望みを人に伝え

たりすることができなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアをどこで、どのように受けたいと望んでいるかを、自分自身で主体的に考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことが重要です。

人生100年時代。誰にでも人生を締めくくる時期が訪れます。人生の最期まで自分らしく生きるために、そして家族などに安心感をもたらすために、人生の最期の時をどのように過ごしたいか、ご家族など大切な人たちと話し合っておきましょう。

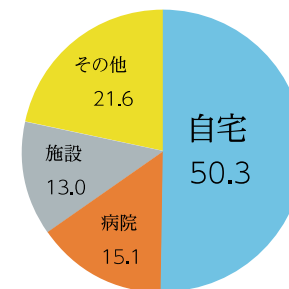
話し合いの進め方(例)



引用:厚生労働省「ACP普及・啓発リーフレット」

○上島町では約5割の人が「最期は自宅で迎えたい」

〈人生の最期をどこで迎えたいと考えていますか。〉



参考:上島町第8期介護保険事業計画及び高齢者保健福祉計画策定のためのアンケート調査結果(令和元年度)

日本で約8割の人が病院で最期を迎える中、本町の65歳以上の方の約5割は自宅で最期を迎えたいと希望しています。

しかし、実際は家族への負担や病状への対応の不安等から病院での療養を選択せざるを得ない現状があります。

自らが希望する場所で、望むかたちの医療やケアが受けられるよう、人生会議を始めませんか。

※人生会議は個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。