

9月 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

弓削地区

プレイルーム開放日

毎週金曜 9:00 ～ 12:00 弓削保健センター

健康相談 ★

12日(火) 9:30 ～ 11:00 セとうち交流館

14日(木) 10:30 ～ 11:30 久司浦集会所

おたっしゃクラブ ★

13日(水) 10:00 ～ 11:30 下弓削中央集会所

14日(木) 10:30 ～ 12:00 久司浦集会所

まめちびクラブ★

1日(金) 10:00 ～ 11:30 弓削保健センター

5歳児健診★

28日(木) 受付 ①12:00～ ②12:30～ 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

いきいき体操 ★

毎週月曜 9:30 ～ 11:00 生名保健センター

おたっしゃクラブ ★

20日(水) 10:00 ～ 12:30 3分団集会所

21日(木) 10:00 ～ 12:30 西浦集会所

健康相談★

15日(金) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

岩城地区

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

健康相談 ★

6日(水) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

21日(木) 10:00 ～ 11:00 長江集会所

デイケア ★

26日(火) 13:30 ～ (集) 岩城保健センター

にこにこ広場 ★

14日(木) 14:00 ～ 16:00 北集会所

19日(火) 14:00 ～ 16:00 岩城開発総合センター

5歳児健診★

29日(金) 受付 ①12:00～ ②12:30～ 岩城保健センター

魚島地区

健康づくり教室「おおぞら」★

4日(月) 14:00 ～ 15:30 魚島地域交流センター

健康相談 ★

25日(月) 13:30 ～ 15:30 魚島保健福祉センター

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操

一すきま時間体操

生涯現役で、日常生活を自立して過ごすためには、移動する能力を保つことが重要です。今現在は歩ける人も、次のような特徴が現れたら、移動能力が低下しているサインです。

- ・歩行スピードの低下（毎秒1m以下）
- ・前かがみ
- ・すり足
- ・つまづきやすい
- ・長距離（1km程度）歩けない
- ・足を開き、体を左右に揺らして歩く

普段のウォーキングだけでは鍛えられない筋肉を意識して使い、移動能力を維持しましょう。

つま先立ち

- ・肩幅程度に足を開いて立ち、安定したものににつきまり、ゆっくり20回。

1日2～3セット

もも上げ運動

- ①座位では背もたれから背を起す。立位では安定したものにつかまる。
- ②腹筋にも力を入れ、息を吐きながらももを上げ、1秒静止する。

ゆっくり10～20回

1日2～3セット

後ろ蹴り

- ①立位で安定したものににつきまり、上体が前傾しないように腹筋に力を入れる。
- ②後ろに蹴り上げ1秒静止する（息は止めない）。

ゆっくり10～20回

1日2～3セット



※立位が難しい人は、仰向けでお尻上げ運動をしましょう。

健康だより

生名支所健康推進課 ☎74-0911
魚島保健福祉センター ☎74-1120



「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～

話し合いの進め方（例）

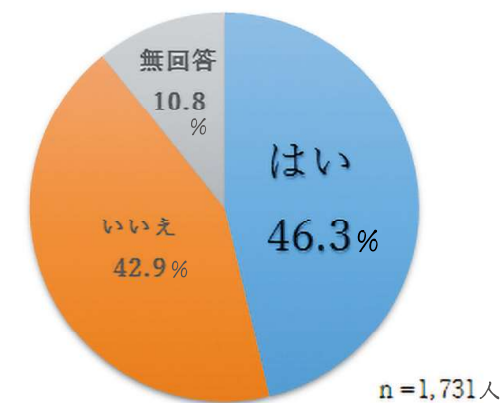


引用：厚生労働省
「ACP普及・啓発リーフレット」

人生会議とは
アドバンス・ケア・プランニング（ACP）の愛称で、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きます。
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。
しかし上島町では、人生の最終段階における医療・ケアについて、「考えたことがない」と「無回答」の方で半数以上を占める状況です。（下記参照）
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。

○上島町では「考えたことがない」と「無回答」の方で半数以上を占める

Q. 人生の最終段階における医療・ケアについて、これまでに考えたことがありますか。



参考：上島町第9期介護保険事業計画およ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5年度）

「人生会議」講演会のご案内

上島町で生きる

～人生の最期まで大切にしたいことは何ですか～

【日時】11月12日（日）14:00～15:30

【場所】岩城総合支所 2階大ホール

【講師】愛媛大学大学院 医学系研究科

看護学専攻 吉田美由紀 氏

※10月から申し込み受付を開始します



■ 地域包括支援センター ☎ 76-2261