

12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

弓削保健センター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★			
7日(木)	10:00 ～ 11:00	久司浦集会所	
12日(火)	9:30 ～ 11:00	せとうち交流館	
おたっしゅクラブ★			
6日(水)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所	
7日(木)	10:30 ～ 12:00	久司浦集会所	
まめちびクラブ★			
9日(土)	10:00 ～ 11:30	弓削保健センター	
1歳6か月児・3歳児健診			
20日(水)	受付 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
健診結果説明会・健康相談★		
25日(月)	9:00 ～ 11:00	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
おたっしゅクラブ★		
13日(水)	10:00 ～ 11:30	3分団集会所
21日(木)	10:00 ～ 11:30	西浦集会所

岩城地区

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
にこにこ広場★			
12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
デイケア★			
19日(火)	13:30	～	15:00 岩城保健センター

魚島地区

健康づくり教室「おおぞら」★			
8日(金)	14:00 ～ 15:30	魚島地域交流センター	
健康相談★			
22日(金)	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 —すきま時間体操—

血管が固くもろくなる動脈硬化は、目立った自覚症状がないため、脳卒中や心不全など、重篤な病気を起こしてから気づくことも珍しくありません。肥満や運動不足だけでなく、生活リズムの乱れや、ストレスも動脈硬化の要因です。

予防には、1日30分以上(10分ずつ3回に分けて行っても良い)の有酸素運動を週4～5日間、継続して行うことが有効です。また、こまめに立ち上がるなど、活動的な生活を心がけましょう。

お家で寝たまま有酸素運動

軽く息が弾み、話をすることができる程度の強さでゆっくり行いましょう。
各3分～5分 1日2回

基本姿勢

仰向けに寝て、腹筋に力を入れ腰を床につけるようにする。

○エア自転車こぎ

手足それぞれで、ペダルを回すようにゆっくり曲げ伸ばしする。



○エア平泳ぎ

平泳ぎをするように、手足を空中で大きく動かす。



○エア行進

手足を大きく上下させる。

右手と左足
左手と右足



認知症は高齢になるとかきや
すくなることから、長寿社会とな
った日本では身近な病気です。患者
数も年々増加傾向にあります。ただ
身近な病気になったとはいえ、認
知症について正しい知識をもってい
ない人が多いという現状もありま
す。認知症は早期に発見し、適切
なケアで対応すれば、その人らしい
生活を長く続けることができる
と言われていた病気です。こわがっ
たり、あきらめたりするのはなく、
地域で協力してサポートしていま
しょう。

上島町の 認知症高齢者数の推計



上島町の認知症高齢者数の推計			
	平成 27 年 (2015 年)	令和 2 年 (2020 年)	令和 7 年 (2025 年)
高齢者数	3,143 人	3,046 人	2,748 人
認知症高齢者の 推計	493 人	524 人	522 人
認知症有病率	15.7%	17.2%	19.0%

第8期介護保険事業計画より

えられるような町づくりにも取り組
んでいます。

認知症の人との上手な 接し方

周囲が認知症を理解していないと
「何度いえばわかるの!」などと
叱り、認知症の人を傷付けてしま
うことがあります。叱るだけでは
周囲のストレスはたまり、本人の症
状を悪化させる悪循環に陥ります。
認知症の人は、たとえ病気の自
覚がなくても、「自分に何か異変が
起きている」と気付いており、不
安な気持ちや悔しい気持ち、申し
訳ない気持ちを抱えています。きつ
い言葉や応対は控えましょう。

●接し方のポイント●
☆できないことを責めず、できる
ことを褒める
☆なるべくポジティブな声かけ
☆笑顔で接し、お互いに気持ち
よくなることを増やす
☆ささいなことでも家庭や社会で
の役割を担ってもらおう

こんな時はご相談ください

高齢者に後述のような異変があ
る場合、認知症になっていたり、暮
らしに問題が生じている場合があ
ります。地域包括支援センターは高
齢者を総合的に支援するための機
関で、様々な相談に応じて支援をお
こなします。地域の身近な相談窓
口として、是非ご利用ください。
□会話のつじつまが合わない
□季節に合わない服を着ていた
り服が汚れていたりする
□近所なのに道がわからない様子
がある
□新聞や郵便物がたまっている
□夜になっても電気がつかない
□怒鳴り声が聞こえる
□家に見かけない人が出入りし
ている
これらのようなことが気になる場合は、ま
ず「上島町地域包括支援センター ☎76-
2261」へ連絡や相談をお願いします。

ふぐ中毒を防ぎましょう!

ふぐ中毒による事件のほとんどは、家庭に
おける素人調理が原因です。ふぐ毒は、猛毒
の青酸カリの約1000倍の力があり、煮たり
焼いたりの調理ではなくなりません。また、有
効な解毒剤もありません。

ふぐを安心しておいしく食べるために

- 家庭での素人調理は、絶対にしないでください。
- 釣ったふぐを人にあげるのもやめてください。
(最悪の場合、死亡します)
- 釣ったふぐの調理は、「ふぐ取扱者」の資格のあ
る方をお願いしてください。また、資格のない人
が調理したふぐをもらわないようにしましょう。

上島町地域包括支援センターでは毎年「認知症パネル展」を開催しています!

毎年、認知症に関する普及啓発事業として「認知症パネル展」を
開催しています。このパネル展では、「認知症になっても安心して暮
らせるまち上島」をテーマとして、認知症に関する展示や認知症サ
ポーターとなった中学校3年生からのメッセージ等、さまざまな展示
をおこなっています。

今年度も実施予定ですので是非一度お越しください



●問い合わせ 上島町地域包括支援センター ☎76-2261