

1 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 ～ 15:00 弓削保健センター

健康相談★

13日(火) 9:30 ～ 10:30 せとうち交流館

生名地区

健康相談★

23日(金) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

まめちびクラブ★

27日(火) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

魚島地区

健康相談★

20日(火) 10:00 ～ 11:30 魚島保健福祉センター

岩城地区

健康相談★

8日(木) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

21日(水) 10:00 ～ 11:00 長江集会所

デイケア★

14日(水) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

南海放送ラジオAM放送(1116kHz)の運用休止のお知らせ

南海放送は現在、AMの新居浜局、八幡浜局、宇和島局を運用休止しています。新たに、昨年12月1日(月)からAMの大洲局、御荘局を運用休止し、松山局の出力を段階的に下げています。そして、令和8年2月10日(火)から県内全域でAM放送が聴けなくなります。ワイドFM91.2MHzまたは91.7MHzで、AM放送と同じ番組を聴くことができます。お持ちのラジオがワイドFMに対応しているか、ご確認ください。

問い合わせ先

南海放送 新時代FM推進室
☎089(915)0917
(平日10:00～17:00)



詳しくは、
こちらから！

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—

ことわざに「笑う門には福来る」とあります。実は、笑うときに使う筋肉は、呼吸に関わる筋肉と同じです。笑うことで自然に呼吸が深くなり、リラックス効果により血圧が下がりやすくなります。

また、副交感神経が優位になることで自律神経のバランスが整い、心身に福がもたらされます。さらに、笑いは伝染するとも言われ、ひとりの笑顔が周囲にも広がって、周りの人々にも健康と幸福をもたらします。しかし、「子どもは一日400回笑うのに対し、大人はわずか15回」という例えのように、年齢が上がるにつれて笑う回数は減少する傾向にあります。

いきなり大きな声で笑うのは難しくても、呼吸筋体操を笑顔で行い、福を呼び込みましょう。

☆呼吸筋体操

3～5回ずつ 一日2～3セット

まずはリラックス

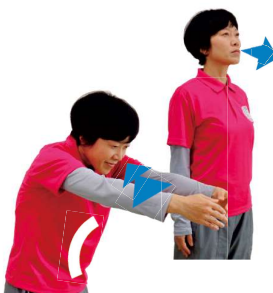
① 肩のストレッチ

1. 鼻からゆっくり息を吸いながら、肩を上げる
2. 口からゆっくり息を吐きながら、肩を後ろに回しておろす(肩の力は抜く)



② 吸う筋肉のストレッチ

1. 口からゆっくり息を吐く
 2. 鼻からゆっくり息を吸いながら背中を丸め、腕を前に伸ばしていく
- ※おなかを凹ませ、大きなボールを抱えるようなイメージで



③ 吐く筋肉のストレッチ

1. 腰の後ろで手を組み、鼻からゆっくり息を吸う
2. 口からゆっくり息を吐きながら、左右の肩甲骨を寄せ、手を後ろに引き下げながら胸を張る



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

島に住む親を支える「遠距離介護のコツ」



今回は特別編として、お正月に帰省されるご家族の皆さまへ、特に高齢の親御さんがいらっしゃる方に向けて「遠距離介護のコツ」をお届けします。

遠距離介護とは

遠く離れた場所に住みながら、高齢の親の生活を支援する介護の形態を「遠距離介護」といいます。親子それぞれの生活環境を維持しつつ、適度な距離間を保てるという利点がある一方で、交通費などの経済的負担や、緊急時の対応の難しさといった不安要素も少なくありません。

遠距離介護のコツ

● まずは現状把握が大切

①親の健康状態、②生活環境・生活能力、③金銭管理と書類、④近隣・支援者との関係、⑤最期の過ごし方などは最低限把握しておきたい事項です。

● 遠くの親戚より近くの他人
身近にちょっとした用事をお願いできる人がいると安心です。帰省した際には、近所の方に挨拶をして

日ごろの感謝を伝えておく、いざという時にも心強いものです。

● 民間サービスを上手に活用

弁当宅配や新聞配達といった見守りに加え、近年では見守りカメラなど民間の見守りサービスも充実しています。ご家庭にあったサービスをぜひご検討ください。

● 地域包括支援センター(ほうかつ)に相談

親の生活に不安を感じたら、まずは「ほうかつ」にご相談ください。

要介護認定や介護サービスの情報提供など、来所はもちろん、お電話でも対応しています。

担当者からメッセージ

介護は、その必要度だけでなく、ご家族の関係性、距離、経済状況など、さまざまな要素が絡み合います。100組の親子がいたら、100通りの介護のかたちがあり、正解はありません。さらに介護保険制度は複雑で分かりづらいことも多いため、困った時はぜひ「ほうかつ」のスタッフにご相談ください。皆さまの状況に寄り添いながら、最適な方法を一緒に考えていきます。

電球をハローライトに
交換するだけ！

遠距離介護には「ICT見守り事業」がおすすめ

< ICT見守り事業とは >

高齢者等のご自宅に、インターネットにつながる特別なLED電球を取り付けます。この電球が一度も点いたり消えたりしない日があると、「何かあったかも？」と判断し、あらかじめ登録されたご家族等に、メールやLINEでお知らせします。さらに必要に応じて役場職員やヤマト運輸スタッフがご自宅を訪問し、安全を確認します。

< 利用対象者 >

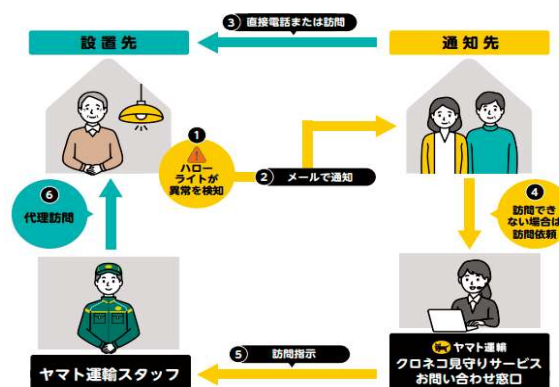
- ① 町内に居住する65歳以上のひとり暮らしの者
- ② その他町長が必要と認める者

< 利用料金 >

・無料(利用料金は町が負担します)

< お問い合わせ・お申し込み先 >

上島町健康推進課 高齢者介護係



サービスの詳細は
こちら
(一部運用方法が異なります)



< 高齢者の総合相談窓口 >

高齢者介護係 ☎76-3000
地域包括支援センター係 ☎76-2261