



## 6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

#### 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

#### 特定健診・がん検診 ★

1日(月) 8:30 ~ 11:00 弓削開発センター(佐島)

2日(火) 8:00 ~ 11:00  
13:00 ~ 14:00 せとうち交流館

3日(水) 8:00 ~ 11:00 せとうち交流館

4日(木) 8:00 ~ 11:00  
13:00 ~ 14:00 弓削保健センター

#### 健康相談 ★

9日(火) 9:30 ~ 10:30 せとうち交流館

### 生名地区

#### まめちびクラブ★

23日(火) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

#### 健診結果説明会 ★

25日(木) 9:00 ~ 11:00 生名保健センター

### 岩城地区

#### 健康相談 ★

8日(月) 10:00 ~ 11:00 岩城総合支所2階

#### デイケア ★

10日(水) 13:30 ~ 15:00 岩城保健センター

### 魚島地区

#### 健康相談 ★

16日(火) 10:00 ~ 11:30 魚島地域交流センター

CATV 11チャンネルで放映中の  
「校歌でつなぐ!健康の架け橋」  
体操モデルを随時募集中です。

健康推進課 ☎74-0911 まで

## 元気アップ体操

### すきま時間体操

スマホやパソコンを長時間使用していると、頭や首が前に出てしまっていないですか。悪い姿勢が続くと、ストレートネックや巻き肩になり、首・肩のコリや痛みが慢性化します。また、頸椎のゆがみは自律神経のバランスを崩す原因になると言われており、心にも体にも不調を引き起こします。特に梅雨時期は気温や湿度の変化が大きいため、自律神経が乱れやすくなります。そんなときは、すきま時間にタオル1枚を使って首回りをやさしくストレッチしてみましょう。姿勢が整うと肩こりが和らぎ、心も体も軽やかになります。

#### タオルで首ほぐし

※息を止めずに、痛気持ちいい程度にストレッチしましょう

- ① タオルを首にかけ、両端を持つ。
- ② タオルを斜め上にゆっくり引っ張り上げ、斜め上を見るようにタオルに首をあずける。  
10秒



- ③ ②の姿勢から、顎を引くようにゆっくりうなづく。  
3 ~ 5回



- ④ ②の姿勢から、タオルを左右交互に引っ張り、首をねじるようにゆっくり動かす。  
3 ~ 5回



## 6月14日は「認知症予防の日」です

「認知症予防の日」をご存じですか? 認知症の原因と言われているアルツハイマー病を発見したドイツの医学者アルツハイマー博士の誕生日である6月14日を「認知症予防の日」とし、認知症予防学会が認知症の大切さを伝えることを目的に制定しました。

厚生労働省によると、65歳以上の高齢者の4人に1人は認知症またはその予備軍と推計されています。認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気です。動脈硬化を抑え、脳卒中・脳血管疾患を予防することは、認知症予防に結び付くといわれています。したがって、認知症予防には、高血圧、糖尿病、脂質異常などの動脈硬化に起因する生活習慣病予防が重要です。

この機会に考えてみませんか?

#### 食習慣

四十年※  
愛だと知った  
うす味を

食事は毎日欠かせない習慣であり、3つのポイントがあります。

- ① 塩分を控える。
- ② 多様な食品からバランスよく栄養を摂る。
- ③ 自分の適正カロリーを知る。



#### 運動習慣

何もなし※  
足元見れば  
つまずいて

食習慣に加えて、運動習慣を取り入れることを意識しましょう。

運動をすると、全身の細胞に酸素が行き渡り、脳の血流が良くなります。ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。

#### 体調管理

血圧計※  
するまで測る  
納得を

高血圧、糖尿病、高脂血症は認知症の発症リスクとも関連があります。

自宅で毎日血圧を測ることは、高血圧予防の観点から重要です。そして、毎年健診を受けましょう。ご自身の健康状態を知り、生活習慣を改善することが大切です。

#### 人との会話

答え出す※  
それよそれと  
あれよあれ

人とのコミュニケーションを取ることで、脳の活性化が促されます。

特に“笑う”“褒め合う”ことがポイントです。無理のない範囲でコミュニケーションの場を増やしていくのがおすすめです。

#### 今後を考える

ホームです※  
野球も最後は  
人生も

自分が認知症になったときのことはやはり遠く、どうしても他人事に感じてしまいます。認知症を正しく理解することにより、不安を減らすことができ、備えることができます。

「家族が抱え込むもの」ではなく「関係者が連携して地域で支えるもの」です。ご自身の今後を考えてみませんか。



※有老協・シルバー川柳より