

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用下さい。

★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
★生名サブセンター TEL 74-0921
★岩城サブセンター TEL 74-0755
★魚島窓口 TEL 74-1120

生活機能は

充実していますか？

昨年度より、65歳以上の方を対象に、町が実施している基本健診の項目に生活機能評価が加わりました。

これは、介護予防を必要とする方を早期に見つけることにより、いつまでも自立した生活を送られるよう支援することを目的として実施しており、必要な方については、介護予防のための教室等への参加をお勧めしています。

この生活機能評価の基となるのが、3月の健診申込と同時に配布しました「基本チェックリスト」です。このチェックリストでは、知らず知ら

ずの間に生活が不活発になっていくことがないか確認することができるようになっており、運動面・栄養面・口腔面・精神面の項目で作っています。これに健診による検査結果を加えて生活機能評価を判定します。介護が必要となる理由としては、疾病によるもののほかに、家に閉じこもりがち等の生活が不活発なことが原因となつていく方の割合が高くなつていくことが指摘されており、介護予防は疾病予防だけでなく生活習慣を見直すことでも行えることが分かっていきます。

介護予防のための生活習慣

- ① 規則正しい生活を心がける
- ② 一日三食きちんと食べる
- ③ 一日一回は外出する
- ④ 自分で行える事はなるべく自分でする
- ⑤ 趣味やいきがいを待つ
- ⑥ 地域の行事等に積極的に参加する

地域包括支援センターでは、「基本チェックリスト」を基に、介護予防が必要だと思われる方に健診の受診をお勧めする予定にしています。高齢になつてもいきいきと自分らしく生活できるよう、健康面・生活面を見直すきっかけとして積極的に健診や生活機能評価をご活用ください。

地域コミュニティ活動に活用してください 宝くじ助成事業で清掃用具を整備（生名地区）

この度、平成18年度一般コミュニティ助成事業で、草刈機やスコップなどの清掃用具を整備しました。

各地域の環境美化活動に活用するため、生名自治会が保守管理と各種団体への貸出しを行いますのでご利用ください。

【清掃用具の品種・数量】

エンジン草刈機（10台）
水中ポンプ（3台）
エンジンチェーンソー（3台）
ストックハウス（1式）
ガソリンタンク12L（2個）
卓上グラインダー（1台）
電動ドリル（1台）
コードレスドリルドライバー（1台）
剣スコップ大（20丁）
角スコップ大（20丁）
剣スコップ小（10丁）
溝さらえ鋤簾（20丁）
電源ロングコード（1本）
ソケットレンチセット（1式）



宝くじは
豊かさ築く
チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に還元されています。

※個人目的・営利目的での使用はできません。

「潮湯」イベントのお知らせ

“ポイントカード”

プラス“W（ダブル）チャンス”

好評につきポイントカード継続決定！

今年度は、W（ダブル）チャンスで“すごろく”に挑戦！！

20ポイント貯まれば、次回無料！
プラスすごろくで景品GET！！



“誕生日無料優待”

頑張っている自分へ

最高のプレゼント！

誕生日は、ポカポカ温浴で
心も体もリラックス！

※誕生日の前後1週間のうち1回限り無料！



これからは自己管理の時代。

楽しく運動して生活習慣病予防！

■問合せ先 上島町海水温浴施設「潮湯」
TEL 74-0808

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

早寝 早起き

朝ごはん

◆あなたの生活リズム

乱れてはいませんか？

人間は普通、朝・昼・夜と決まったりリズムの中で1日の生活をしています。これが乱れると、体の様々な部分に不調が生じます。私たちの生活のリズムを刻む体内時計は25時間で設定されており、そのままにすると次第に昼夜のリズムがずれてきます。

夜更かし、寝不足、朝食ぬき…。こうした夜型生活が健康を損ない生活習慣病を招きます。夜更かしばかり



りして、朝はぼんやりという悪循環を断ち切るには、まず、朝の光をたっぷり浴びて脳の体内時計をリセットし、朝食をきちんと食べることで体の隅々までしっかりと目覚めさせることが大切です。

◆きつかけは朝ごはん！

生活習慣病を予防するにはまず朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

《朝ごはんの量はどのくらい？》

1日に必要なエネルギー量は、男性で2000カロリー、女性では1650カロリー、2000カロリーです。食事の回数や内容にもよりますが、間食や夕食のエネルギー量を考慮して、朝食は500カロリー前後を目安にし、特に不足しがちだといわれる食品を優先的にとるようにしましょう。



《朝ごはんは何を食べればいい？》

質のよい蛋白質を多く含む「卵」、日本人に不足しがちなカルシウムの供給源である「乳・乳製品」、エネルギー源である「穀類」、そしてビタミンやミネラルの供給源である「野菜」は、朝食で必ずとるように決め



★朝食メニュー〈エネルギーの目安〉

献立名	量	熱量kcal	献立名	量	熱量kcal
ごはん小盛り	100 g	160	目玉焼き・ゆで卵	1 個	100
ごはん中盛り	150 g	240	ウインナーソーテー	2 本	90
バタートースト	6 枚切	200	鮭切り身	1 切れ	120
すうどん	1 杯	280	アジの開き	小1 枚	80
具沢山味噌汁	1 杯	100	納豆	1 パック	100
野菜炒め	1 皿	50	冷奴	1 人前	100
グリーンサラダ	1 皿	50	牛乳	200cc	135
かぼちゃ煮物	3 切れ	100	ヨーグルト無糖	100cc	60

ておくと、昼食や夕食が外食などでアンバランスになった時でも比較的安心です。自分の食習慣の中で不足しがちな食品を把握し、それを朝食でとる習慣を身につけることが健康維持の秘訣といえます。

《朝ごはん作りのコツ》

忙しい朝は、時間との戦いです。時間のかからない調理法や材料を選ぶのが秘訣です。冷凍品の活用や常備品の準備、電子レンジを利用してのゆで物など、できることはたくさんあります。手軽に利用できて栄養素がいっぱい詰まった、シラス干しやごま、桜えびなども利用しましょう。



ポップコーンの会（上島障害をもつ子どもの親の会） 学習会のご案内

平成19年度4月から本格的に実施される、特別支援教育の基本的な考え方や取り組み等について、県の担当職員をお迎えして、学習会を開催します。皆様、お気軽にお越しください。

■テーマ：障害児教育の新しい仕組み
—特別支援教育—について

■日時：平成19年4月13日（金）
10：30～12：00

■場所：せとうち交流館

