

市ではフレイル予防のため、このような事業を行っています！

心臓病・脳卒中・腎不全の発症予防 ▶ 介護保険課事業 ▶ 保健センター事業

- 保 健診結果説明会** …… 健診の結果、食習慣の改善が必要な方に個別指導をおこない、生活習慣病の重症化を防ぎます。
- 保 糖尿病教室** …… 内服治療を受けており、血糖や血圧の値が高かった方に、全3回の栄養教室を開催し、重症化を防ぎます。
- 保 高血圧教室** ……
- 保 みそ汁塩分濃度測定** …… ボランティア団体の下妻市食生活改善推進員が、「みそ汁」の塩分濃度(薄い・普通・濃い)測定と減塩方法について説明します。

病気の早期発見・早期治療

- 保 受診勧奨** …… 健診の結果、早期治療が必要だが、医療機関受診をしていない方を早期治療につなげます。

転倒・骨折の発症予防+認知症予防

- 介 シルバーリハビリ体操教室** …… 毎月1~2回、市内32会場で関節の痛み予防と、立つ・座る・歩く動作をしやすくする体操を行います。54名のシルバーリハビリ体操指導士が活躍中です。
- 介 にこにこ体操教室** …… 毎月1回、市内9会場で転倒予防や筋力増強を目的とした体操を行います。
- 保 低栄養防止** …… 体格が「低体重(やせ)」の方に、個別による栄養指導をおこない、体力の回復を図ります。
- 保 元気アップ教室** …… 毎月2回、定員各40名(予約制)に運動(60分)と健康講話(20分)を行います。
- 介 脳活いきいきレクリエーション教室** …… 毎月1回、市内3会場で脳トレと筋力トレーニングを重点的に行います。砂沼荘では(火・水)コースと男性のコースを月1回開催します。
- 介 シニアのためのパワーアップ教室 in 上妻** …… 毎月1回、市内1会場で太極舞・ニュースポーツ・椅子ヨガ・笑いヨガ・栄養やお薬の話・フレイルの話などを行い、認知力・活力・体力・知識力を育てます。

気軽に相談できる環境づくり

- 保 健康相談教室** …… 毎月1回、健康測定(血圧・体組成・尿・握力・骨健康度)と健康相談を行います。

早期支援

- 保 健康状態が不明な高齢者の状態把握** …… 「健康診断・医療機関・介護保険」を利用したことがない方の健康状態を把握し、困っている方を必要なサービスにつなぎます。

「健康相談教室」・「みそ汁塩分濃度測定」同日開催

開催日：9月27日(火)・10月28日(金)・11月30日(水) 時間：8時45分から11時15分
 会場：保健センター 健康測定(予約不要)・健康相談(事前予約)、みそ汁は汁のみ約50ml持参

次月号は、元気な生活を続けていくために気軽に取組める運動や食事の改善について紹介します。

シリーズ第2回

健康寿命みんなで延ばして みんなで元気!

~高齢者の保健事業と介護予防の一体的な事業をご紹介します~

市では、高齢者の疾病の重症化やフレイルを予防し、健康寿命の延長を目指すため、さまざまな取り組みを行っています。みなさんも積極的にフレイル予防を実践し、健康寿命の延長を目指しましょう!



(上) 元気アップ教室
(中) シルバーリハビリ体操
(下) 健康相談教室

フレイルってなに?
 「虚弱」を意味する言葉で、年齢を重ねることで、心身が弱くなり、健康と要介護の中間の状態を指します。

いつからフレイルを予防すればいいの?
 高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病になりやすい50歳頃からの健康管理が大事です。

具体的な予防策を知りたい!
 「栄養」「運動」「社会参加」の3つの柱がとて大切で、今回は、市で行っている事業の内容をご紹介します。

- 自分は大丈夫かな?
フレイルセルフチェック
- 最近、体重が減った(6か月で2~3kg程度)
 - 疲れやすくなった
 - ペットボトルのふたが開けにくくなった
 - 横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい
 - 外出や運動する機会が減った
- 3つ以上当てはまるとフレイル、1~2つ当てはまるとフレイル予備軍の可能性がります。



問 保険年金課 ☎43-8326 FAX 43-2933 / 介護保険課 ☎43-8338 FAX 30-0011
 保健センター ☎43-1990 FAX 44-9744