

# 高齢者の保健事業×介護予防事業

地域包括支援センターにより

高齢者の健康状態の特性として、高血圧や心疾患、骨粗しょう症など生活習慣や加齢に伴う症状、認知機能の低下やめまい、視力・聴力障害などの症状が出やすくなります。

加齢によって体や心の状態が弱くなり、社会参加の機会が減る

など多面的な問題を抱えやすくなる特徴があります。これは、誰にでも起こり得る正常な変化であることを理解し、新たな病気の予防や重症化を防ぐことが大切です。

できるだけ長い間、健康な体で過ごせるように、町では令和3年度から高齢者の「疾病予防・重症化防止」「生活機能低下防止」への取り組みを行っています。高血圧や糖尿病などを「もう歳だから」とあきらめていませんか。一度きりの人生を、できるだけ楽しく健康に過ごせるようにしましょう。

## 問い合わせ先

役場介護環境課地域包括係  
☎(86)1153[直通]

## 老人クラブやサロンなどの集まりに出張します



公民館などで行われる集まりに出張し、健康や介護予防に関する講話や実践を行います。「インボデイ」という機器を使用して、体の筋肉量などの測定もできます。

### ○講師

保健師、歯科衛生士、理学療法士など

### ○費用

無料

### ○時間

1時間30分程度

### (要相談)

### ○申込方法

希望される場合は、問い合わせください。

## 健康のための3つの心掛け

- ① 健診を受けましょう。
- ② 通いの場など社会参加活動をしましょう。
- ③ 心配ごとはかかりつけ医へ相談しましょう。

## 脳トレコーナー

次の文字を並び替えて、単語を完成させましょう。答えはページ下にあります。

- ① ドウデイク
- ② タコメイン
- ③ フンキヨナ
- ④ センドラル
- ⑤ バタコテマ

## \* 次回の「ろばカフェ」 \*

### ○日時

7月15日(金)  
午後1時30分～3時

### ○場所

町文化ホール  
憩いの部屋

※変更になる場合があります。



理学療法士による講話の様子

