

# 高齢者の健康づくりを支援します ～地域包括支援センターだより～

町では、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも健康に暮らせるよう、健診などの保健事業と介護予防を一体的に行う「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業」を行っています。

これは疾病予防における保健事業と介護予防が一体となって協力し、高齢者のフレイル予防を図り、健康づくりを支援する仕組みです。

## ○フレイルとは

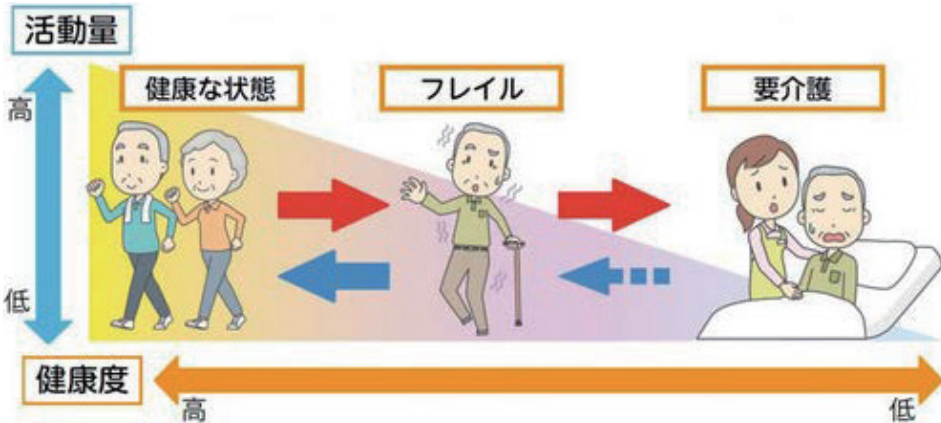
年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、健康と要介護との間の虚弱な状態です。

## ○フレイル対策

フレイルの進行を緩やかにするために、運動や栄養補給、口腔ケア、社会や人とのつながりなどが必要となります。

フレイルは、適切な生活によって、健康な状態に戻ることができる段階でもあります。

フレイル対策を知り、自分の「楽しい」を見つけることが大切です。



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向き、フレイル予防や介護予防に関する講話や実践を行います。「Inbody」という機器を使って、体の筋肉量などの測定もできます。

## ○講師

理学療法士や管理栄養士、保健師など

## ○費用

無料

## ○時間

2時間程度

## ○申し込み方法

介護環境課地域包括係へご連絡ください。

2つの単語が完成するように中央の□にひらがなを入れてください。



①

お		ろ
ざ		
	ば	

③

お		め
む		
	し	

②

へ		ば
い		
	ま	

④

ひ		ま
は		
	り	

# 町長動静

## 5月《阜月》

語り、動きます。



- 1日 (水) 水俣病犠牲者慰霊式 (水俣市)
- 7日 (火) 石積品評会 (町内)
- 8日 (水) 町PTA連絡協議会総会 (町開発総合センター)
- 9日 (木) 長島町立中学校再編に伴う住民説明会「長島中学校区」(指江支所)
- 10日 (金) 日本離島センター決算監査 (東京都)
- 13日 (月) 固定資産評価委員辞令交付 (役場)
- 13日 (月) 漁港漁場協会理事会 (鹿児島市)
- 13日 (月) B & G 防災拠点協議 (役場)
- 14日 (火) 全国道路利用者会議「第76回定時総会」(東京都)
- 15日 (水) 命と暮らしを守る道づくり全国大会 (東京都)
- 16日 (木) 6月補正予算町長査定 (役場)
- 16日 (木) 自衛隊家族会総会 (町商工会)
- 16日 (木) 長島町立中学校再編に伴う住民説明会「川床コミュニティ」(川床コミュニティ)
- 17日 (金) 鹿児島県建設業協会出水支部通常総会 (出水市)
- 18日 (土) 南九州西回り自動車道阿久根川内道路決起大会 (鹿児島市)
- 20日 (月) 北薩空港幹線道路整備促進期成会総会 (さつま町)
- 20日 (月) 長島町立中学校再編に伴う住民説明会「平尾中学校地区」(平尾ふれあいセンター)
- 21日 (火) 鹿児島県森林整備公社監査 (鹿児島市)
- 21日 (火) 長島町立中学校再編に伴う住民説明会「鷹巣中学校区」(町開発総合センター)
- 22日 (水) 鹿児島県農地海岸保全協会通常総会 (鹿児島市)
- 22日 (水) 北薩地域森林・林業振興協議会委員会
- 23日 (木) 北薩地域農政推進協議会総会 (薩摩川内市)
- 23日 (木) 阿久根地区消防組合臨時議会 (阿久根市)
- 24日 (金) 鹿児島県水道協会理事会・通常総会・促進大会 (鹿児島市)
- 24日 (金) 獅子島振興会町長相談 (役場)
- 24日 (金) 総合教育会議 (指江支所)
- 24日 (金) 建友会総会 (鷹巣)
- 27日 (月) 北薩広域行政事務組合協議会臨時会 (出水市)
- 27日 (月) 令和6年度鹿児島県開発促進協議会総会 (鹿児島市)
- 28日 (火) 鹿児島県市町村職員共済理事打合せ会・組合会 (鹿児島市)
- 30日 (木) 鹿児島県漁港漁場協会総会 (鹿児島市)
- 31日 (金) 長島町テークアウト情報誌協議会 (町商工会)