



健康ひろば

Health information

12月

楽しく健康に暮らすための情報&アドバイスを紹介。

こころの健康相談・ひきこもり相談

時 14日(水)13時30分～15時30分
 所・甲 久井保健福祉センター(TEL 0847-32-8551 FAX 0847-32-7944)
 内 精神科医師による相談
 定 2人(要申し込み)
 申 6日(火)まで



こころの相談室「ここケア」

時 令和5年1月3日を除く毎週火・水曜日9時～18時30分
 所・問 カウンセリングルームここケア(西町一丁目TEL 0848-62-2500)
 内 臨床心理士による相談
 対 精神科に通院していない人と家族(要申し込み)
 ￥ 3回まで無料

献血に協力を

時・所 25日(日)10時～12時、13時30分～16時・ランドマーク三原(城町三丁目)
 問 保健福祉課(TEL 0848-67-6234 FAX 0848-67-5934)

高血圧予防教室

時 19日(月)13時30分～15時
 所 ①みはら市民大学②久井保健福祉センター※②は動画視聴。
 内 医師 小園亮次さん、管理栄養士による高血圧予防の基本・減塩についての教室
 対 健診などで収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上の人、1日の推定食塩摂取量の項目が10g以上の人、関心のある人
 定 各30人(要申し込み)
 申 16日(金)までに保健福祉課(TEL 0848-67-6236 FAX 0848-67-5934)へ

インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行に備えましょう

インフルエンザが流行する季節になりました。新型コロナウイルス感染症との同時流行に備え、家庭や職場でのマスクの着用や小まめな手洗い、3密の回避など、感染予防に一層気を配りましょう。

問 保健福祉課(TEL 0848-67-6053 FAX 0848-67-5934)

ノロウイルスによる食中毒に注意を

ノロウイルスによる食中毒が発生しやすい季節になりました。「手洗いをする」「下痢や嘔吐などの症状があるときは食品を取り扱わない」などして、感染を予防しましょう。

問 保健福祉課(TEL 0848-67-6053 FAX 0848-67-5934)



認知症チェック!

テーマ

認知症サポーターになりませんか?

認知症サポーターとは、認知症のことを学び、地域で認知症の人を見守る人のことで、全国に約1,400万人、市内には約13,000人がいます。身近にいる気になる人をさりげなく見守る、認知症になっても友人付き合いをこれまで通り続けていく、認知症の人の家族から話を聞くなど、認知症の基本を学んだサポーターだからこそできる活動があります。学校で養成講座を受講した小中学生が、「認知症の人が道に迷っているのかな」という場面に遭遇し、家族に伝え、行方不明になってしまうことを未然に防いだ例もあります。サポーターに興味がある人は、高齢者福祉課に問い合わせてください。

認知症チェックは市HPでも



↑市HPへ

物忘れなどの認知症の症状を簡単にチェックできるサイトを市HPに開設しています。チェックリストには本人用のほか、家族や周囲の人向けのものがあります。

高齢者福祉課 TEL 0848-67-6055
 FAX 0848-64-2130

フレイルを予防しよう!

テーマ

筋肉を使って体を元気に!



フレイルチェックを市HPに開設しています↑

高齢者福祉課 TEL 0848-67-6055
 FAX 0848-64-2130



予防の3本柱 その2「運動」～筋肉をキープして体元気に～

寒さで出掛けるのがおっくうになり、家で過ごす時間が増えていませんか。全身の筋肉のうち、約7割は足腰の筋肉で、「立つ・歩く・座る」といった活動を支えています。筋力や筋肉量を減らさないためには、適度に体を動かし、筋肉を使うことが一番です!できそうなことから始めてみましょう。

- ①毎日できるだけ歩く
- ②体操・筋トレを習慣にする(スクワット、上体起こしなど)
- ③掃除機をかける、洗濯、風呂掃除、食事の準備など、家事を運動のつもりで行うなど工夫する