# オトナの健康

## 保健センター
Health management
☎985−4118

◉福祉センター2階　健康課保健センター係で血圧測定・健康相談ができます。

| 事業名 | 月　日 | 時　間 | 場所 | 内　容 | |
|---|---|---|---|---|---|
| 個別栄養相談 | 8月 1日㈬ | 9時～12時 | 福祉センター2階 | 申込制 | 糖尿病などの食事指導と相談<br>※1週間前までに申し込みを<br>※1人1時間 |
| | 8月21日㈫ | 13時～16時 | | | |
| | 9月 5日㈬ | 9時～12時 | | | |
| デイケア（精神保健） | 8月 3日㈮ | 9時30分～15時 | | | レクリエーション創作活動など |
| | 9月 7日㈮ | | | | |
| 健診後の相談会 | 8月24日㈮ | 10時～11時45分 | 東公民館 | | 健診の結果説明、相談と血圧測定など |
| | 8月29日㈬ | 10時～11時45分<br>13時30分～15時15分 | 福祉センター2階 | | |
| | 9月 6日㈭ | 10時～11時45分 | 北公民館 | | |

Information

健診結果を健康づくりに役立てる

### 健診後の相談会

健診は、受けて終わりにするのではなく、結果を正しく理解し、よりよい健康づくりに役立てることが大切です。

健診後の相談会は、保健師や管理栄養士などから結果の詳しい説明や、生活習慣改善のポイントのアドバイスを受けて自分にできそうなことを見つける機会です。皆さんも、初めの一歩を踏み出しませんか。

▶**日時・場所**　上の表の通り（1人20分程度）
▶**内容**　健康相談（結果説明と相談、血圧測定、尿の再検査（所見のある人だけ））、食生活相談（結果に基づく食事の相談、普段の食事内容の確認）
▶**申し込み方法**　希望する時間を電話してください。
▶**持参品**　健診結果、健康手帳（ある人だけ）
▶**申込先・問い合わせ**
健康課保健センター係　☎985-4118

## 包括支援センター
community general support center

福祉センター　2階　☎985—4205

**【認知症は生活習慣病？】**

認知症は、認知機能の障がいによって社会生活が困難になる病気を総称したものです。認知症の発症が、生活習慣病と関連があることを知っていますか。

糖尿病でインスリンの量が減り、脳を老化させる物質が蓄積することで、「アルツハイマー型認知症」を発症するリスクが2倍になったり、生活習慣病が悪化して脳の血管が詰まることで、「脳血管性認知症」を引き起こしたりします。

次のポイントを心掛け、認知症を予防しましょう。

**▼認知症を予防するポイント**

○食事はバランス良く
肉類などに含まれている動物性脂肪は、糖尿病にかかりやすいため食べ過ぎに注意しましょう。海藻、野菜や果物などをバランス良く食べましょう。

○規則正しい生活を
ウオーキングなどの運動習慣を作りましょう。ウオーキングは酸素を取り込みながら行えるため、血流を良くし、脳の動きを活発にします。

○お酒、たばこはほどほどに
ストレス解消に役立つこともありますが、取り過ぎには気をつけましょう。

○早めの治療を
糖尿病、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病が疑われたら、すぐに治療しましょう。





## 東公民館
神崎210
☎984−1159

### くらしの知恵講座

6月16日、くらしの知恵講座を開講しました。第1回目は寄せ植え（夏の花編）を行いました。講師指導のもと、集まった受講生は、プランターに色とりどりのお花を手際良く植えていました。

第2回目の23日は、フラワースタンド作りを実施しました。受講生は、ねじ留めした木材を組み合わせながら作成。やすりで磨いた後に防腐剤を塗ると、素敵なフラワースタンドが完成しました。

今年からフラワースタンド作りを始めたことで、講座がより充実したものになりました。10月にも寄せ植え（秋の花編）と併せて実施を予定しています。

## 西公民館
筒井1326−2
☎984−5313

### 高齢者教室

6月20日、今年度1回目の高齢者教室を開催しました。教室では、講師に健康課の平井主任保健師を迎え、「愛顔（えがお）あふれる健康長寿なまち、松前町を目指して～今から始める介護予防～」と題した講演を行いました。

平井保健師は、元気で生き生きと心身共に自立して、健康的に生活できる期間である「健康寿命」を伸ばすことが大切と説明。参加した皆さんは、「栄養」「体力」「社会参画」の三つを心掛けることの重要性を学んでいました。

次に、脳を活性化させるクイズで頭の体操を行い、会場は大盛況。自分らしく輝いて生活していくことの大切さを再確認した、愛顔あふれる教室となりました。

## 北公民館
昌農内456−1
☎984−7529

### 寿大学　開講式

6月6日、平成30年度寿大学の開講式を行いました。この大学は、高齢者を対象に、運動、講座や館外学習などを行っているものです。

第1回は、「楽しく歌おう」と題した講座を開催。講師として、歌唱指導に國廣由佳先生、ピアノ伴奏に大西実和先生を招きました。

講座では「まさき色の風」や「千の風になって」、「荒城の月」など全15曲の名曲を時間いっぱい合唱。参加した皆さんは、「あれだけ歌えると気持ちがいいね」と話したり、講座の途中で紹介された、現在の中学校1年生が使う音楽の教科書を見て、「写真が多くて当時とは全然違う」と驚きの声を上げたり、笑顔あふれる充実した講座となりました。