



## 10年後の自分のために 地域のために 〜今日から始める介護予防〜

現在、町の高齢化率は34.6%  
(平成28年3月末)で約3人に1人が65歳以上となっており、今後ますます高齢化が進むと予想されています。

国では、団塊の世代が75歳以上となる2025年に向け、介護が必要になっても住み慣れた地域で自分らしい生活をするための仕組みづくりを目指しています。

町でも、住み慣れた地域で長く元気に年を重ねられるよう、さまざまな介護予防事業に取り組んでいます。10年後も元気に暮らせるよう、自分のため、そして地域のために、ぜひご参加ください。

### 《夏の会》

季節の歌やゲーム、体操におしゃべりなど、月1回集まって楽しい時間を過ごします。介護予防サポーター養成講座を修了したボランティアが中心となって支援します。  
対象者：おおむね65歳以上の人が、お金を使うと減ってしまいますが、「筋肉」は使えば使うほど増えていきます。筋肉とバランスを高める運動を通し、転倒しにくい体

### 《コツ骨貯筋教室》

地域の介護予防活動を支援するサポーター養成講座です。自分のためにもなる介護予防のポイントのほか、地域に生かす介護予防の方法について学びます。  
受講資格  
介護予防に関心のある人、介護予防活動に参加してみたい人

### 《めざせ百歳！応援講座》

「食べる楽しみ」「作る喜び」など、「食」を通じて、生きがい、仲間づくりを目指す男性のための介護予防教室です。  
対象者：おおむね65歳以上の男性



餃子づくりに挑戦中！

### 《平泉いいき百歳体操》

実施地区を募集しています！  
高知市で実施し、介護予防の効果もあげている重りを使った筋力運動です。町では、体操に必要な重りとDVDを貸し出します。5人以上希望者がいる場合は、説明に伺います。

### その他

3回以上受講した人には、修了証を交付します。

### 《平泉いいき百歳体操》

実施地区を募集しています！  
高知市で実施し、介護予防の効果もあげている重りを使った筋力運動です。町では、体操に必要な重りとDVDを貸し出します。5人以上希望者がいる場合は、説明に伺います。



百歳体操に取り組む21区の皆さん

(実施条件)  
①週1回、3カ月以上実施すること。  
②場所、椅子、テレビ、DVDデッキを準備すること。

## これからの季節は 熱中症に注意！



誰もが熱中症にかかる危険性があります。初夏や梅雨明けなど、体が熱さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。普段から気にする習慣をつけることも大切です。

### ▼水分をこまめにとりましょう

のどが渇かなくても、水やお茶、スポーツドリンクなどで水分補給をしましょう。

### ▼気温と湿度をいつも気にしよう

室内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎます。

### ▼室内を涼しくしよう

扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。過度の節電や「この程度なら大丈夫」と我慢しないようにしましょう。

### ▼衣服を工夫しよう

衣服は、麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着は吸水性や速乾性にすぐれた素材を

### ▼日差しを避けよう

選ぶとよいでしょう。帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光を避けましょう。また、なるべく日陰を選んで歩いたり、活動するようにしましょう。

### ▼「冷却グッズ」を使いましょう

冷却シートやスカーフ、水枕など、さまざまなグッズがありますので、利用しましょう。首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと効率よく体を冷やすことができます。

### ▼飲み物を持ち歩きましょう

出掛けるときは水筒などいつでも飲み物を持ち歩き、水分補給ができるようにしておきましょう。

### ▼休憩をこまめに取り、無理をしないようにしましょう

暑い日は無理をしないようにしましょう。

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介します。付き添いの保護者の方から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。

## むし歯のない3歳児



浅利 南 なつ子 ちゃん

「夜の仕上げ磨きと甘い飲み物は飲ませないようにしています」



鈴木 権 人 くん

「朝・夜は仕上げ磨きをしてジュースを飲ませないようにしています」



吉家 七 音 くん

「夜は必ず仕上げ磨きをして飲み物は水と牛乳を飲んでいきます」



佐々木 颯 翔 くん

「朝・夜は仕上げ磨きをしています」



鈴木 奏 空 ちゃん

「夜は必ず仕上げ磨きをして、おやつは1日2回飲み物はお茶と水です」

## 一関保健所からのお知らせ

申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

### 血液検査、骨髄バンクドナー登録

下記の血液検査や骨髄バンク登録を行っています。希望する人は事前に予約をしてください。

■日時…6月14日(火)

※骨髄バンクドナー登録は9:00～9:30

※血液検査(HIVなどは11:00～12:00)

■場所…一関保健所(一関地区合同庁舎内)

■血液検査の種類…▷HIV抗体検査▷ウイルス型肝炎抗体検査▷性器クラミジア抗体検査

■検査料金…無料

### こころの健康相談 (事前予約必要)

専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します

■日時…6月2日(木) 13:30～15:30

■場所…一関保健所

### フリースペースひだまり (事前予約必要)

家の外に出ることができないなど、ひきこもりで悩んでいる人が利用できます。

■日時…6月6日(月)、20日(月) 13:30～16:00

■場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)