

秋からはじめよう！ 健康づくり

秋には、ダイエット、禁煙、料理といろいろな健康に関する教室を開催します。この機会に参加して、チャレンジしてはいかがですか？

●申込方法 電話、ファックス、メール
教室名、参加者氏名、連絡先、住所をお知らせください。
☎健康推進課
☎(25) 8078 ☎(25) 5678
✉kyositsu@city.takashima.lg.jp

参加者全員に
減塩お出汁を
プレゼント！

高血圧予防教室

高血圧は心筋梗塞や脳卒中などの疾患のリスクです。しかし、高血圧自体には自覚症状がありません。高血圧の予防について一緒に勉強しませんか？



- ▶日時・場所
9月14日(日) 10時～12時
今津保健センター
9月30日(木) 10時～12時
安曇川公民館
- ▶対象 血圧が高めの方
- ▶内容 ・血圧のしくみを理解しよう
・家庭血圧を正しくはかろう
・減塩食を試食しよう
- ▶定員 各回15人(定員になり次第締切)

食の健康教室

年間15回、健康に関連の深い食についての教室を開催しています。毎月の内容は、市ホームページの食育コーナーをご覧ください。

- ▶日時・内容 講話と調理実習
9月28日(日) 10時～13時
昼ごはん/kenkou弁当づくり
10月14日(木) 10時～13時
和食の基本～おふくろの味～
- ▶場所 今津保健センター
- ▶対象 子育て中の保護者、妊婦等
- ▶定員 20人(定員になり次第締切)
- ▶参加費 一人200円



全血献血にご協力ください

日程	時間	会場
9月18日(金)	10時～11時30分	マキノ保健センター
	13時30分～15時30分	マキノ病院

短時間でできる献血で、予約は必要ありません。
●対象 16歳～69歳の方
(初めての方は64歳まで)
なお、服薬中、妊娠中の方など献血をご遠慮していただくことがあります。詳しくは、健康推進課へお問い合わせください。

3か月で3kg減量 スマートダイエット作戦

3か月間毎日朝晩の体重を記録して、提出していただくだけです。お得な健康情報をお届けします。ご家族やお友達とお気軽に参加してください。講座に参加すると、成功率アップします。



- ▶日時 初回講座 9月27日(日)
健康講座 10月16日(金)
修了講座 12月20日(日)
各講座とも13時30分～15時
- ▶場所 各講座とも安曇川保健センター
- ▶対象 30歳～65歳でBMI23以上の方
(BMI=体重÷身長(m)÷身長(m))
- ▶講師 敦賀市立看護大学 喜多 義邦 准教授

応援します。禁煙チャレンジ!!

～教えて薬剤師さん～

禁煙指導専門の薬剤師さんの出前講座を聞いてみませんか？お仕事帰りにちょっとよってみてください。



- ▶日時 10月15日(木) 19時～20時30分
- ▶場所 観光物産プラザ(新旭公民館)
- ▶対象 禁煙にチャレンジしたい方
家族に禁煙してほしい方
- ▶内容 ・どうして禁煙が必要なのか
・禁煙外来・禁煙補助剤について
・自分の呼吸機能はどのくらい？
(簡単な呼吸機能検査を体験できます)
- ▶定員 20人(定員になり次第締切)

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。

1994年「国際アルツハイマー病協会(AAD)」は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しています。この日を中心に世界の70以上の国と地域で、認知症の患者さんを抱える家族団体などが、疾病に関する理解を深めたり、患者さんや介護者の方々に支援したりする活動が展開されています。

この機会に、認知症について考えてみませんか？

高島市における取り組み

高島市では「認知症みんなの笑顔でまえよう！」をキャッチフレーズに認知症になっても本人や家族が安心して暮らすことができるまちづくりを進めています。

9月18日(金)には、世界アルツハイマーデーを記念し、街頭での宣伝活動を行い認知症への理解を呼びかけます。

そして、特に重要な取り組みとして『認知症サポーター養成講座』を開催しています。認知症を正しく理解し、認知症の方を見かけた時にそっと見守り、そっと手助けする方(認知症サポーター)が地域にたくさん増えることを目指して平成18年から定期的に開催しています。

これまでに講座を受講された方からは次のような意見が寄せられています。

特別な人になる必要はありません。安心して暮らせるまちを、みんなできつくりたいと思います。

- 認知症について、初めて深く考えました。
- 見て見ぬふりをせず、教わったことが実践できたらいいな。
- 自分でもできる事があるんだなと思えました。

「接し方や気持ちが変わった」サポーター養成講座受講者の声

「高島あしたの体操」取組紹介 第5弾

【米井区】の取り組み

- 活動日 毎月第3木曜日
- 会場 米井区会議所
- 参加者 平均10人程度
40歳～80歳の女性が主に参加しています。



インタビュー

継続して実施するために工夫されていることはありますか？

・身近な人の間で声かけ
・年間カレンダーの配布
をがんばってやっています。



参加者の声

- ・身体が楽になった。いい体操。
- ・真面目にやると結構しんどい。
- ・自分の体の悪い所が分かる。普段は今まで慣れた動きしかしてない。「あっ、肩甲骨が・・・私あかんとか思う。」
- ・みんなに会えて話せるのがいい。楽しみ。
- ・無理なくいい。自分ができる範囲でできる。
- ・地域の〇〇さんも「〇〇痛い」とか言ってはるし、この体操をしに来てほしい。

家族介護教室

高齢者を介護されている家族の方、過去に介護経験のある方、介護に関心のある方、皆さんで情報交換をしたり、介護の知識や技術について学んでみませんか。

- 【開催日】 9月15日(火)
【時間】 11時～15時
【場所】 朽木 丸八百貨店 3階
【内容】 11時～ 情報交換
13時～ 講演

[排泄ケア～おむつの選び方と正しい使い方～]

講師：オムツフitter 中村 真理 氏

申し込み・お問い合わせ
9月14日(月)までに、地域包括支援課(地域包括支援センター)にお申し込みください。