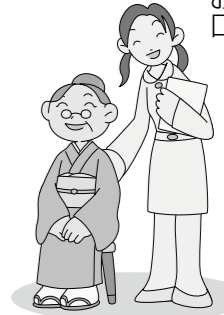


# ご利用ください! 健康づくりのための出前講座

地域でのサロンやサークル、老人クラブなど、地域の方が集まる機会に健康づくりの出前講座はいかがですか? 自治会の集会所や公民館などへ直接講師がおうかがいします。体操やウォーキング、食事の話、お口の働きやお手入れの話などを通じて、毎日を元気に暮らす術を身につけましょう。



- 健康に関する話 (保健師)**
- ・高血圧や糖尿病などの生活習慣病を防ぐ
  - ・骨粗鬆症予防
  - ・介護予防・高齢期に知っておきたいこと

- おいしく食べよう! 毎日の食生活について (栄養士)**
- ・バランスの良い食事
  - ・生活習慣病予防
  - ・低栄養予防
  - ・しっかりと、おいしく食べる工夫

- がん予防とがん検診のススメ (保健師)**
- ・知っているようで知らないがん検診の内容や、がんの予防についてお伝えします。

- お口の健康、お手入れ (歯科衛生士)**
- ・歯周病予防の仕方
  - ・お口の筋力チェック
  - ・飲み込みやすくなる体操
  - ・口の渇きを改善するマッサージ

- 運動について (健康運動指導士など)**
- ・転ばない、しなやかに強い体を作ろう
  - ・気になる尿失禁予防体操
  - ・腰痛、ひざ痛予防
  - ・ポールウォーキングを体験しよう
  - ・ウォーキングをしよう

- 子どもの健康づくり (保健師・栄養士・歯科衛生士)**
- ・生活リズムを整えよう
  - ・食育って?
  - ・子どもの遊びとコミュニケーション
  - ・食生活とむし歯予防
  - ・近頃の予防接種事情

※その他内容等ご相談に応じます。お近くの保健センターへお問い合わせください。

# 春です! 体を動かしましょう

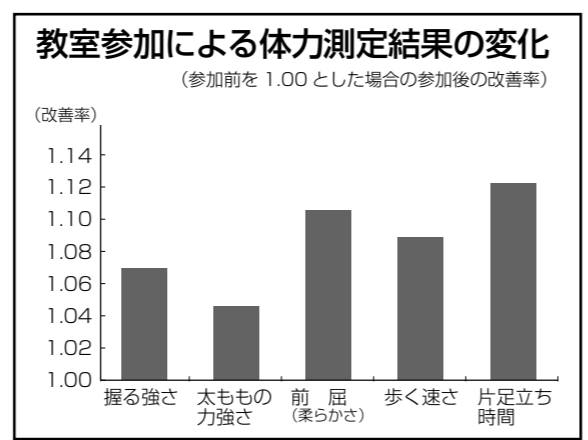
忙しいからと言って、車に頼った生活をしていませんか? 歳のせいと言って、体を動かすことを避けていませんか? 体は年齢に関係なく、動き続けると動きやすい体になっていくのです。「しんどいな」「面倒くさいな」と思ってしまう「運動」ですが、気持ちがあわよくばする春に、ちょっとはじめてみませんか?

## 平成23年度 介護予防運動教室の結果

教室は週に1〜2回のペースで約3か月間、67〜82歳の34人の方が参加されました。教室の参加時と終了時に行った体力測定では、筋肉の強さや柔軟性など、どの項目でも向上が見られました。また、1片足で立つてスポンがはけ

るようになった。「ひざの痛みが改善し、うつ伏せで寝られるようになった。」歩ける時間が長くなった。」というように、ご本人が「生活しやすくなったな」と実感できたことが、何よりも運動の効果

を証明しています。体が動きやすくなると、気持ちも変わってきます。より前向きに毎日の生活を送れるよう、体を動かすことを始めましょう!



## 認知症サポーター養成講座

認知症という病気を正しく知り、認知症の方やその家族を応援し、誰もが暮らしやすいまちを目指して、認知症サポーター養成講座を開催しています。

グループや地域、職場などでも開催できますのでご連絡ください。

### 今までの開催状況

- ・各地域のサロンや区の行事に合わせて
- ・小中学校 ・商工会 ・警察 ・ボランティアグループ 等



### 講座の内容

- ・認知症という病気について
- ・自分たちにできること
- ・所要時間：1時間程度

## 広がれオレンジリングの輪

### 《市内の認知症サポーター数》

**4,701人** (平成24年1月末)

認知症サポーター養成講座を受講された方には「オレンジリング」をお渡しします。



マキノ今新 津旭 北部地域包括支援センター ☎(22)0193 北部健康福祉センター ☎(22)5101 今津町弘川204-1 (今津保健センター内)

朽木川島 南部地域包括支援センター ☎(32)2520 南部健康福祉センター ☎(32)4413 安曇川町田中89 (安曇川ふれあいセンター1階)

## 健康たかしまいきいきウォーキング

今月は、朽木の林道や川沿いの桜並木を歩きながら、安曇川と山々の景色が見られる「のんびりリフレッシュコース(約4km)」です。ウォーキングリーダーさんとともに楽しく歩きましょう。

- ▼日時 4月15日(日) 9時30分〜11時30分
- ▼集合場所 朽木支所玄関前
- ▼持ち物等 防寒着、帽子、手袋、はきなれた靴、リュックサック、タオル、お茶、雨具(雨が降りそうな時)

## 献血にご協力ください

4月は、次のとおり『全血献血』が実施されます。皆様のご理解とご協力をお願いします。

- 4月13日(金)**  
10:00〜11:30 高島保健センター  
13:30〜15:30 高島市民病院
- 4月20日(金)**  
10:00〜11:30 新旭保健センター  
13:30〜15:30 安曇川保健センター

## 任意予防接種(子宮頸がん・ヒブ)の費用助成対象者について

高島市が実施している子宮頸がん等任意予防接種については、平成24年度(平成24年4月1日〜平成25年3月31日)も全額公費負担します。これらの予防接種は、希望される方のみが接種する任意予防接種です。接種を希望される場合は、次のことを参考に接種を受けてください。

### 平成24年度の費用助成対象者

- 《子宮頸がん予防ワクチン》  
中学1年生から高校1年生相当の年齢の女子(H8.4.2〜H12.4.1生まれの女子)  
※平成24年度に新たに対象となられる中学1年生相当年齢の方は、市から接種についてのご案内をいたします。(5月予定)
- 《ヒブ、小児用肺炎球菌ワクチン》  
2か月以上5歳未満の子

《接種に必要な物》  
母子健康手帳、予診票(医療機関にあります)

実施医療機関、ワクチンについてのお問合せは  
圏健康推進課 ☎(25)8078