

いきいき健康情報

Health Information

いきいきと健康的な生活を過ごすため、美波町健康増進課や福祉課による健康情報をご紹介します。

認知症について学びました!



美波町認知症キッズサポーター養成講座開催!

令和5年9月5日、由岐小学校3・4年生7名は、「やさしいまちづくり」をテーマに美波町社会福祉協議会が取り組む福祉教育「高齢者疑似体験学習」と、キャラバンメイトによる「美波町認知症キッズサポーター養成講座」に参加しました。

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症を発症した人やその家族を見守る応援者のことです。小学生のころから認知症について正しく知ること、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指します。

児童たちは、高齢者におこりがちな身体や視覚・聴覚が制限された体験セットを着用し、歩いてみたり、文字を書いたり、荷物を持ってみたりと高齢者の生活を疑似体験しました。その後の認知症キッズサポーター養成講座では、「もし自分がその立場だったら」とみんなと一緒に考えました。

養成講座の様子



参加した児童からは、「これからはおばあちゃんの荷物を持ってあげる」、「優しく話しかけたい」などの感想がありました。

【お問い合わせ】 役場福祉課 ☎ 0884-77-3614

地域包括支援センター行事予定

【お問い合わせ】 地域包括支援センター ☎ 0884-77-1171

日程	イベント名	時間	会場
1月	5日 金	太極拳	9:00～9:50 日和佐公民館
	9日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00 日和佐公民館
		手芸講座	13:30～15:30 木岐公民館
	10日 水	総合相談（食べ物のお話）	13:30～15:30 赤松基幹集落センター
	11日 木	リハビリ体操	13:00～15:00 由岐公民館
	12日 金	手芸講座	13:30～15:30 日和佐公民館
		ストレッチ教室	10:00～11:00 日和佐公民館
	16日 火	総合相談（交通安全のお話）	13:30～15:30 志和岐公民館
		ノルディック・ウォーク	9:30～11:30 由岐公民館
	17日 水	脳若返り教室	14:00～15:00 デイサービスセンター竜宮
		いきいき体操	13:00～15:00 日和佐公民館
	18日 木	いきいき体操	13:00～15:00 日和佐公民館
	19日 金	太極拳	9:00～9:50 日和佐公民館
	22日 月	いきいき体操	13:00～15:00 由岐公民館
	23日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00 日和佐公民館
		総合相談（認知症のお話）	13:30～15:30 大戸公民館
24日 水	ノルディック・ウォーク	14:00～16:00 日和佐公民館	
25日 木	リハビリ体操	13:00～15:00 日和佐公民館	
26日 金	総合相談（体操）	13:30～15:30 木岐公民館	
30日 火	ストレッチ教室	10:00～11:00 日和佐公民館	

保健事業一覧 ※事前予約が必要です。

【お問い合わせ】 健康増進課 ☎ 0884-77-3621

日程	イベント名	時間	会場
12月	15日 金	女性とこどものケアルーム	10:00～11:30 児童館
			13:00～16:00 美波町医療保健センター
	27日 水	健診結果説明会	個別にお知らせします 美波町医療保健センター
1月	12日 金	乳児健診	個別にお知らせします 日和佐公民館
		女性とこどものケアルーム	13:00～16:00 美波町医療保健センター

※健診の結果説明会は、受診者の皆さんに個別にお知らせします。

フレイル予防!栄養編 -元気で健康な生活を送るために-

1日2食は 主食・主菜・副菜 を組み合わせて食べましょう!

主食…毎日の生活の働く力のもとになる（ご飯・パン・麺）

主菜…血液や筋肉をつくり、体力や免疫力の維持に役立つ（肉・魚・卵・大豆製品）

副菜…体の調子を整えるビタミンやミネラルの補給（野菜・きのこ・いも・海藻）

牛乳・乳製品…カルシウムの補給源

果物…ビタミンC、カリウムなどの補給源



1日にとりたい食事の目安量
(1400～2000kcal)

- ・ごはん（主食）3杯
- ・メインのおかず（主菜）3～4皿
- ・野菜料理（副菜）5皿
- ・牛乳（200cc程度）1本
- ・果物（みかん）2個程度

家庭血圧を測ってみよう⑧

食塩摂取基準 男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満



『年をとると血圧は高くなって当たり前?!』

ブラジルの先住民族であるヤノマミ族は食塩摂取量が1～3g/日と非常に少なく、加齢に伴う血圧上昇がみられません。しかし、日本人の血圧の平均値は加齢とともに上昇しています。加齢に伴う動脈硬化なども高血圧の原因の一つかもしれませんが、塩分摂取が少ない民族では加齢による血圧上昇がほとんどみられないことを考えると、若い時からの過剰な塩分摂取などの血管を傷める生活習慣が高血圧の原因になっている可能性があります。生活習慣の改善は、年をとってからでも遅くはなく、たとえ高血圧になったとしても、脳卒中や心疾患の発症を予防するために血圧を適切な値に保つ必要があります。日頃の血圧チェックが大切です。