

「閉じこもり」に要注意！

閉じこもりとは…

日常生活の活動範囲が非常に狭くなり、一日のほとんどを家の中や家の周辺で過ごしている状態のことです。閉じこもりがつづく、うつ状態、認知症、身体的な衰え、低栄養状態、口腔機能の低下などにつながり、介護が必要な状態や寝たきりを招きます。

閉じこもりのきっかけ ～当てはまるものはありますか～

- 体の調子が悪く、一日中寝て過ごすことが多くなった
- 歳をとったせいか、好奇心が薄れてきている
- 人付き合いも少なくなり、顔を合わせる仲間が減った



病気やけががきっかけとなり、閉じこもりになってしまうことがあります

予防、解消のヒント ～出かける機会をつくりましょう～

- ① 規則正しい生活リズムをつくりましょう
- ② 食品や消耗品などの買い物にこまめに出かけてみましょう
- ③ 経験や知識を生かしたボランティア活動に参加してみましょう
- ④ 空いた時間で散歩をしましょう
- ⑤ 趣味のグループ活動や同好会で人との交流をもちましょう
- ⑥ 地域の活動や催し、介護予防教室に参加しましょう

できることを自分のペースで始めてみるのが大切です。また、一人で悩まずに地域包括支援センターに相談してみましょう。



かきたん

☎ 長寿社会課地域支援係 ☎ 364-1204

今年、市長と一緒に ^{けんこう} 健幸(康) になるう！

もしかして、メタボ…？

「太ったかな」「少し運動不足だな」と感じている方、もしかしたらメタボやメタボ予備群になっているかもしれません。「最近太ってしまった…」とお悩みの市長と一緒にチェックしてみましょう！

あなたは大丈夫？メタボの基準

① 腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上



- ② 血圧：
収縮期血圧130mmhg以上かつ/または拡張期血圧85mmhg以上
- ③ 血糖：
空腹時血糖110mg以上かつ/またはHcA1c6.0%以上
- ④ 脂質：
通性脂肪150mg以上またはHDLコレステロール40mg未満



「①」+「②～④のうち1つ該当」=メタボ予備群
「①」+「②～④のうち2つ該当」=メタボ
皆さんも健康診断の結果などを確認してみましょう！

また体重が増えている！



▲測定した結果、メタボ・メタボ予備群には該当しませんが、市長は腹囲がクリアできず…

やせて、脱・肥満！素敵に変身！！市長のダイエット宣言

市長は、これから健康に配慮して生活改善をします。歩数計を装着し毎日の歩数チェックと保健センターの保健師と管理栄養士から運動と食事のサポートを受け、ダイエットに取り組みます。皆さんも市長と一緒に健幸(健康)生活にチェンジ！

個人的な目標は、片足でスマートに靴下をはく！小さな目標や自分なりの目標を立てて始めてみませんか。



☎ 保健センター ☎ 364-4786