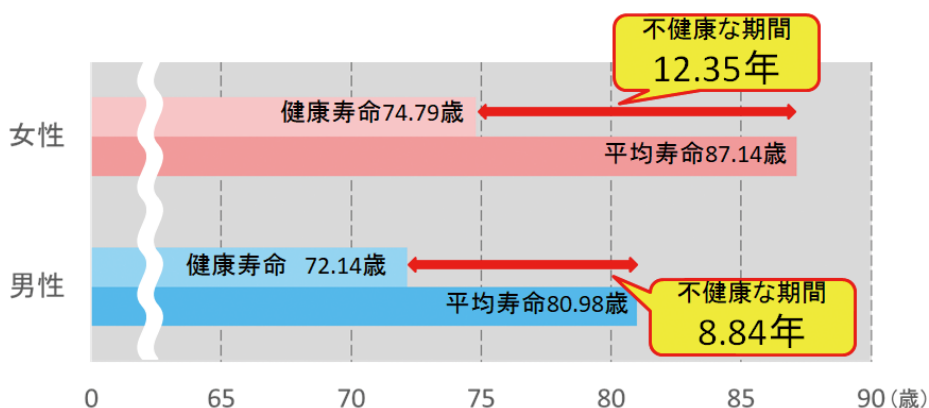


必見!

自分らしくいきいきと元気に過ごせる 3つの秘訣!



泉ヶ岡健康体操教室 愛宕神社「煙波亭」



参考資料:一般社団法人日本健康寿命延伸協会より抜粋

つながり新聞

第 3 号

塩竈市南部・東部地区
地域包括支援センター
塩竈市東玉川 8 番 8 号
あべ歯科ビル 1 階
TEL:022-290-7185
FAX:022-290-7186

「健康寿命」をご存知でしょうか。

「健康寿命」は平均寿命から健康に問題のある期間を差し引いた期間のことを言います。「健康に問題のある期間」とは、日常生活が制限されてしまうような「寝たきり」「認知症」といった介護が必要になる期間のことです。

少しでも「健康寿命」を延ばし、元気でいきいきとした時間を過ごすための秘訣は

- 一. 適度な運動をすること
- 二. 他の方と定期的に関わりをもつ
- 三. 食事(栄養のバランスを考えた)や良質な睡眠

この3つがよいと言われています。また、健康管理に留意するためには、生活習慣を見直すことも必要となります。しかし、何をしてよいかわからない、一人ではなかなか続かないことが多いのではないのでしょうか？

地域包括支援センターではご依頼があれば、個人宅や地域で行っている健康教室等にお伺いし、健康に関するお話や、運動メニューの提案等お手伝いさせていただきます。

元気な時から、介護予防を行い、少しでも元気で楽しみある時間を過ごしていきましょう！

保健だより

認知症予防の効果あり！ タブレットやってみませんか？



刺激のない単調な生活は脳が活性化せず、精神機能の低下や自律神経の不調などを招き、無気力、抑うつ、無関心、不安感などところが不安定な状態となり活動意欲が低下しやすくなります。活動量が減ることは身体機能への影響を大きく受けやすく、歩行機能などの低下が顕著になります。このように心身機能全体が低下した状態に陥ると、食欲低下や睡眠障害を招き、寝たきり状態になってしまうことや認知症の発症や進行のおそれもあります。こうした状態に陥らないよう、生活の中に何か楽しみながら取り組めるものがあると、脳への刺激にもなり、状態の悪化を防ぐことができます。

サークルや教室に参加している方は勿論、近所のお茶会仲間での参加も可能です。この機会に、ぜひ、挑戦してみませんか？

南部・東部地区

地域活動紹介



「元気茶屋」新富町集会所で活動

食の逸品

全てのメンバーさんが、2回目のコロナワクチン接種終了を機に、香風会ではお食事会を再開することになりました。これは、その時に皆さんでつくった「カレーライス」です。



「香風会」香津町にある旧高嶋商店で活動

リーフレット リニューアル しました！



編集後記

包括支援センターのリーフレットと「ほっこりつながり新聞」を港町にあるビルド・フルーガス様のご協力のもと、リニューアルいたしました。2つとも親しみやすさや分かりやすさを大切に作成しています。

ぜひ、訪問時には皆さんの率直なご意見をお聞かせいただければと思います。

太田由紀子