

## 介護予防教室「ここから教室」

昨年に引き続き、今年も65歳以上の方を対象に、椅子に座ってできる運動や脳トレを楽しく行う「ここから教室」が始まります。

足・腰などが衰えはじめたと感じている方や仲間と笑いながら運動を楽しんでみたい方に、専門の講師が健康づくりをサポートします。

心と体の健康をここから始めましょう！



### ここから教室 参加者募集

- |                                   |                           |
|-----------------------------------|---------------------------|
| 【日 時】                             | 【内 容】椅子に座ってストレッチや筋力アップ運動  |
| ・ 8月24日(木)～11月9日(木)までの毎週木曜日(計12回) | 【定 員】20名(定員になり次第締め切ります。)  |
| ・ 10時～11時30分                      | 【参加費】無料                   |
| 【場 所】南長沼会館                        | 【申込締切】8月18日(金)            |
| 【対 象】                             | 【申込・問合先】                  |
| 65歳以上の町民で、会場までの交通手段が確保できる方        | りふれ内地域包括支援センター (☎82-5051) |

## 友達・ご近所さんを誘って楽しく健康づくり♪

町内には、高齢者が参加しやすい「集まりの場」がいろいろあります。

今回はその中のひとつ「ふまねっと教室」を紹介します。ふまねっと運動とは、50cm四方のマス目でできた大きな網を床に敷き、この網を踏まないようにゆっくり慎重に歩く運動です。ふまねっと教室では、ふまねっと運動を安全に正しく指導するための資格を持ったサポーターが参加者一人ひとりをよく見て声をかけてくれます。

初めてでも安心して参加できるので、ぜひ、参加してみたいかでしょうか。



### ＜参加者の声＞

- ・ 認知症予防と運動不足の解消になる
- ・ 笑って運動ができる
- ・ たくさんの友達ができた

### ふまねっと教室 参加者募集

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 北長沼教室                 | 中央長沼教室                |
| 【日 時】毎週月曜日 10時～11時30分 | 【日 時】毎週火曜日 10時～11時30分 |
| 【場 所】北長沼会館            | 【場 所】町民会館             |

\* これからも、地域で活動している「集まりの場」を紹介していきます。「私たちの活動も紹介して！」という集まりがありましたら、下記までご連絡ください。

【問合先】りふれ内地域包括支援センター (☎82-5051) ※17時15分～翌朝 8時30分は電話対応

## 健診を受けていますか？

日本では、生まれて初めて受ける乳幼児健診や入学前に受ける就学前健診、学校で受ける学校健診、就職してから職場で受ける健診などがあり、健康管理を行うため生涯を通して健診を受けられる仕組みになっています。

平成20年より40～74歳の医療保険加入者に特定健診を実施することになりました。糖尿病などの生活習慣病有病者・予備群を減少させ、健康を保持・増進し、将来にわたって社会保障制度を持続可能にさせるためです。該当者にはすでに受診券が送られています。

また、20～39歳・75歳以上の方は加入している医療保険に関わらず、特定健診と同じ内容の健診を受けることができます。

健診結果を把握することで自身の体の状態に合わせて生活を選択・実行し、生活習慣病の進行と合併症を防ぐために、健診を受けましょう。

困ったときは、保健師や栄養士にいつでも相談してください♪

## がん検診を受けましょう

日本では毎年、約37万人ががんによって亡くなっています。がんの罹患率は年齢とともに高まりますが、特に働き盛りの女性では同世代における男性の罹患率を大きく上回っています。

がんは早期発見・早期治療が大切です。年1回、検診を受けましょう。

### 検診スケジュール

#### ＜集団検診＞

- 内容・日程  
特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診、ピロリ抗体検査、エキノкокクス症検査、風疹抗体検査(対象者のみ)  
10月31日(火)～11月1日(水)、令和6年1月14日(日)～15日(月)、3月5日(火)～6日(水)

#### 乳がん・子宮がん検診

- 9月15日(金)、令和6年2月22日(木)
- 場 所：りふれ(事前申込みが必要)

#### ＜個別健診＞

- 内 容：胃カメラ・大腸・肺CT検診 ※いずれも通年
- 場 所：町内医療機関(事前申込みが必要)



## 生活習慣を改善しましょう

健康寿命を延ばして健やかで心豊かな生活を継続して送るために、生活習慣を改善しましょう。ポイントは運動・食事・休養・禁煙です。