

The 健康応援隊!

新年を迎え何か目標はたてられたでしょうか。今年も健康第一で、すこやかに過ごしたいものです。

介護予防という言葉はご存じですか。年をとると忘れっぽくなったり、足腰が弱くなってきたりします。しかし鍛えることで、これらを防ぐことができます。介護が必要な状態を未然に防ぎ、たとえ介護が必要な状態になってもできるだけ状態を維持したり回復させる取り組みが介護予防です。

そのためには、ご自分の今の状態を知っていただくことが大切です。町では65歳以上の方を対象に生活機能評価を行っています。これは、こころや体の働きで低下しているところはないか調べるものです。この結果、機能の低下がみられる方には介護予防教室のご案内をしています。

介護予防教室には筋肉を鍛える「元気あつぷ教室」、こころを元気にする「脳の健康教室」、口の健康を保つ「健口教室」、栄養状態を良くする「シニア健康教室」があります。

実施する期間は3ヶ月から6ヶ月間です。参加された方から体調が良くなった、運動するようになった等の声が聞かれています。教室に参加して体の状態が改善される方もいます。

年のせいとあきらめず、いつまでもいきいきと暮らしていくために介護予防を始めてみませんか。

(健康福祉課 保健師)



「元気あつぷ教室」の様子

地域包括支援センターだより

新しい年を迎えました。今年も一年、体も心も健康に過ごしたいものです。この時期はインフルエンザや風邪にかかりやすい時期です。外出時のマスクの着用や帰宅後のうがい、手洗いをし、風邪をひかないように気をつけてください。体に起こる風邪だけでなく、こころの風邪にも注意してください。

「うつ病」はこころの風邪と呼ばれることがあり、だれもがかかる可能性のある身近な病気です。

うつ病の症状は、気分がひどく落ち込んだり、何事にも興味を持てなくなったり、食欲・睡眠障害や体の調子が悪くなる等の症状が現れます。

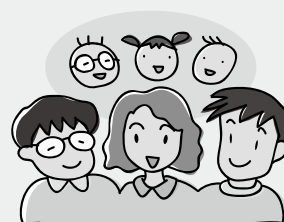
高齢者の場合、一般的なうつ病の症状が現れにくいことがあります。自分の健康状態や体の状態を心配し過ぎたり、活動や意欲の低下が目立つなどの症状が現れることが多いといわれています。

うつ病の原因はまだはっきりとわかっていませんが、高齢期は、身近な人との死別、退職や身体機能の低下などの出来事がうつになる誘因となることが

あります。

うつ病は適切な治療を行えば治る病気です。治療のひとつに薬の内服があります。内服を始めてからすぐに症状が改善されるわけではなく、数週間の期間が必要です。また症状が改善されてからも内服を継続することが再発防止となります。十分に休養をとることを心がけ、つらい気持ちを家族や友人に話してみることも治療のひとつです。

高齢者のうつ病は、本人も周囲にもなかなか気づかれにくいことがあります。「いつもと違うな」「疲れやすい」と感じた時は、早めにかかりつけ医や医療機関、地域包括支援センターなどへご相談ください。



お待ちしております

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先 ●町長 (直通)

FAX (84) 1550

●企画財政課広報担当

☎ (84) 1111 (内線221)

1月の納税

※納期限は2月2日(月)です

後期高齢者医療保険料 7期 町民税務課 税務G 内線253

保育料 1月分 健康福祉課 社会福祉G 内線237

学校給食費 10期 教育委員会 学校教育G (84)1462

人口と世帯 (12月1日現在)

総人口 9,675人 (- 22)

男 4,879人 (- 16)

女 4,796人 (- 6)

世帯数 3,017世帯 (- 4)

※ ()内は前月比