

12月の健康づくり

関保健センター ☎ 63-1133

あなたの善意、お待ちしております
愛の献血

- 2日(火)
▽荒尾高校
正午～午後3時30分
- 9日(火)
▽有働病院
午前9時30分～正午
- ▽荒尾中央病院
午後1時30分～4時
- 平成27年1月4日(日)
▽あらおシティモール
午前10時～11時30分
12時45分～午後4時
※ 400mlのみ、体重50kg以上の人



献血にご協力をお願いします!

けんけつちゃん

健康相談

心や体の健康について、困ったことや心配なことがある人は、気軽にご相談ください。

- 9日(火)
▽保健センター
午前10時～10時45分
- 11日(木)
▽中央公民館
午前10時～11時30分
※相談日以外でも、保健センターで職員が相談をお受けします。



無料クーポン券利用の予約をお早めに! 子宮頸がん・乳がん検診の予約はお済みですか

無料クーポン券による子宮頸がん・乳がん検診を実施しています。対象者にはクーポン券を郵送しています。早めの検診の予約をお願いします。予約状況により希望に添えないこともありますので、ご了承ください。



▲このようなクーポン券を対象者に送りました。

- 予約期限 平成27年1月30日(金)
- 検診機関

子宮頸がん	乳がん	検診機関	電話
○	○	市民病院健康管理センター	☎ 62-4480
	○	伊藤医院	☎ 62-0405
○		まつおレディースクリニック	☎ 66-3110

関保健センター ☎ 63-1133



シリーズ 認知症 転ばぬ先の杖



このコーナーでは専門家などが認知症に役立つ情報をお届けします。

新生区公民館館長
国村昌義
くにむらまさよし

新生区は高齢化率が40%を超えており、一人暮らしの高齢者も多いため、平成20年から認知症サポーター養成講座を開催しました。平成22年、86人の認知症サポーターと班長を中心に認知症サポートネットワークを発足。平成24年、認知症サポーター活動活性化事業で県の補助を受けて、計4回の認知症サポートリーダー養成講座を開催し、25人のサポートリーダーが誕生しました。平成25年、これまでの福祉問題懇話会を改編し、サポートリーダー、行政協力員、民生委員、福祉委員、各会代表者、公民館役員で福祉・認知症問題連絡協議会を立ち上げ、地域での課題を共有し、解決のために活動しています。

このような取り組みが評価され、昨年10月、新生区は「熊本県認知症になっても安心して暮らせるまちづくり功労者」として表彰を受けました。今後も地域で支えあいながら、認知症になっても住み慣れた地域で暮らせるよう取り組んでいきます。



▲表彰報告。前列左から、星塚さん、林さん、前畑市長、国村さん。後列左から、濱口さん、石崎さん。

関地域包括支援センター ☎ 63-1177

始めよう! 運動習慣!

series for Healthy Life
健康って気持ちいい!
vol.57

毎日元気に体を動かすことは、生活習慣病の予防、ロコモティブシンドローム(骨や関節の病気。筋力のバランス能力低下による転倒や骨折をしやすくなり、自立した生活ができなくなる危険性がある。)、うつや認知症などのリスクを下げ、健康寿命を延ばすことにつながります。

ことしも残りわずか。年始に「健康でありますように…」と、願った人も多いのではないのでしょうか。運動について、この1年間を振り返ってみましょう。



タイプ別診断 あなたはどのタイプ?



荒尾市マスコットキャラクター
「マジジャッキー」

タイプ① 運動不足を感じている人

日頃、運動不足を感じている人は日常生活の中で体を動かす機会を少しずつ増やしましょう。できる範囲で、無理のない程度に行うことが大切です。

- Point!
- ・歩くときは普段より早足で歩幅を広めに歩く。
 - ・遠くのトイレを使う。
 - ・買い物、掃除、洗濯などの家事で活発に体を動かす。
 - ・エレベーター、エスカレーターは使わず階段を使う。
 - ・車の使用を控え、自転車や徒歩にする。

年末の大掃除で運動量アップ!

忘年会のときなど!



タイプ② 運動に意欲を持っている人

運動に意欲を持っている人は普段の生活の中でもなるべく体を動かそうとしている人が多いのではないのでしょうか。その気持ちを持って、1日に10分ほど運動時間を増やしましょう。

- Point!
- ・息が弾む程度のスピードで、姿勢よく、普段より10分長く歩く。
 - ・毎日同じコースではなく、違ったコースを歩く。

タイプ③ 運動がなかなか続かない人

運動がなかなか続かない人は運動を行う時間を決めましょう。運動は継続することで、必ず効果が現れます。仲間がいると運動習慣を継続するためのよりよい環境が整います。市内には、自主サークルとして活動する運動教室があります。一緒にいい汗を流しませんか?お気軽にご参加ください。

●運動教室

	八幡教室	中央教室
日時	毎週木曜 19:30～21:00	毎週水曜 19:30～20:30
場所	八幡小体育館	中央小体育館
参加費	500円/1ヶ月(4回)	1,500円/1ヶ月(4回)
問い合わせ	前田 ☎ 090-6296-3780	松村 ☎ 090-2968-0961

関保健センター ☎ 63-1133