

元気なうちから始めましょう 介護予防！

住み慣れた町で元気で暮らすためには、健康であることが大切です。

介護を必要とせずに自立していきいきと過ごすには、元気な今のうちから介護予防に取り組むことが必要です。

町では、介護予防の習慣を身に付けていただくために、専門家の指導を受けることができる様々な教室を開催しますので、ぜひご参加ください。

※65歳以上で介護予防に関心のある方が参加できる教室

問・申 福祉課 内線316

教室	内容	ところ	とき	参加費・定員
ますます元気 いっぱい教室	いつまでも「いきいき」と生活していくために、自宅でもできる運動や、脳トレ体操で運動機能の向上と認知症予防を行います。	①保健センター1階 保健指導室 ※1・2月は保健センター 2階研修室 ②国府支所2階会議室	①原則第3水曜日の全10回 ・初回は、6月17日(水) 10時~12時 ②原則第2金曜日の全10回 ・初回は、6月12日(金) 10時~12時	3,000円 (300円×全10回を前納) 各25人(先着順)
ポール・ ウォーキング 教室	ストックを使って町内をウォーキングします。上半身を使った全身運動なので、通常のウォーキングと比較して20~30%増の運動効果が得られ、足腰の弱まっている方には足腰の負担を軽減、転倒予防と身体バランスの改善に役立ちます。(ストックは貸し出します)	こみゆにてー・パティオ 海鈴 東町1-9-17 (希望者には送迎あり)	原則毎週火曜日の全28回 (夏季や冬季の一部を除く) ・初回は、6月2日(火)9時~11時 ※雨天時はストレッチ教室を行います。 5月19日(火)9時より無料体験 できます。希望者はおご連絡ください。 (先着10人)	8,400円 (300円×全28回を前納) 12人(先着順)
転倒予防教室	立つ・歩くなど日々の動作を続けるための運動教室です。	福祉センターさざれ石 2階レクリエーション室	原則第2月曜日、第4水曜日の全19回。 ・初回は、5月27日(水) 10時~12時	5,700円 (300円×全19回を前納) 25人(先着順)

65歳以上で要介護・要支援状態になるおそれのある方、または日常生活動作に不安のある方が参加できる教室

教室	内容	ところ	とき	参加費・定員
のんびり・ らくらく 元気アップ教室	かんたんな運動やお口の体操、お食事の話などを通して正しい健康づくりを行うとともに、脳トレや音楽等で脳を活性化させ、認知症予防を行う教室です。	世代交流センター さざんか荘	原則毎週木曜日の全10回 (3コースあり) ①6月25日(木)~9月10日(木) ②10月1日(木)~12月3日(木) ③1月14日(木)~3月24日(木) いずれのコースも10時~12時	3,000円 (300円×全10回を前納) 各20人(先着順)

※希望者には最寄りのバス停から、さざんか荘まで送迎します。

なお、この教室の参加には、大磯町地域包括支援センターの職員が事前に体調などの聞き取りをさせていただきます。

こんにちはは保健師です

203

「肝炎ウイルス検査を受けましょう」

肝臓は、調子を崩してもかなり状態が悪くなるまで自覚症状が現れない「沈黙の臓器」と言われています。

そのため、肝炎や肝硬変、肝がんなどの肝臓の病気が初期では自覚症状がほとんどありません。肝炎ウイルスの感染による肝炎がこれらの引き金となることがわかっているので、ウイルス感染の有無を確認することはとても重要です。

「肝炎ウイルス検査Q&A」

Q 肝炎って？

A 肝炎とは、何らかの原因で肝臓に炎症が起こり発熱、黄疸、全身倦怠感などの症状を来す疾患の総称です。肝臓の調子を崩す最も大きな原因とされ、8割がウイルス感染(日本ではB、C型が主流)によって引き起こされます。放置すると慢性肝炎から肝硬変、肝がんにつながる事がある恐ろしい病気です。

肝炎の心配はないですよ？

A 健診で実施する血液検査だけでは肝炎かどうか(肝炎ウイルスに感染しているか)をはっきり知る事はできません。なぜなら、肝炎は非常にゆっくりと悪化することがほとんどで、血液検査の値が異常値を示さなくてもすでに肝炎を起こしている事があるからです。よって、肝炎ウイルスへの感染を調べる専門の検査「肝炎ウイルス検査」を受けていただく事が最も大切です。

Q 肝炎ウイルス検査は毎年受けたほうがいいですか？

A 「肝炎ウイルス検査」で正常だった方は、再度受ける必要はありません。なぜなら感染予防対策がなされていないかった時代に、集団予防接種や医療を受けた事での感染が主な原因と言われているからで、現在では肝炎ウイルスに感染する環境はほとんどないからです。

問 スポーツ健康課 豊泉
内線309

Q 毎年、会社の健診、あるいは国保特定健診を受けています。