

平成28年度「ちいきのつどい」研修会

高齢者のお茶飲み会など、地域での集いに役立つこと間違いなし！
楽しく学び、地域の活動に活かしませんか？
自分らしく、毎日をいきいきと生活するためのヒントが盛りだくさんの講座です。

☎ スポーツ健康課 ☎ 内線308

10月6日(木) 保健センター		認知症予防、集いの話題提供に！ 「こころ潤う・回想法」	アロマルーム 橙 代表 橋本 久美子 氏
10月13日(木) 保健センター	13時30分～ 15時30分	人もわたしも笑顔になるヒントを学ぶ！ 「病の人の心を癒す活動を通して」 「リラックスハンドの体験」	ソシオエステティシャン 看護師 高塚 静恵 氏
11月9日(水) 保健センター または、さざれ石		介護予防は地域づくり、支えられる人から支える人へ 「つどいが地域の宝物になる時代」	公益法人 さわやか福祉財団戦略アドバイザー 土屋 幸己 氏

- ▼対象 介護予防に関心のある方、これから地域でグループ活動を始めたい方、地域グループボランティアの方など
- ▼定員 各30人
- ▼参加費 無料
- ▼申込み 各回、前日までに電話またはスポーツ健康課窓口へ



地域での介護予防活動グループを応援する 「大磯町介護予防地域住民グループ支援交付金」を活用できます！

地域で自主的に行う、高齢者を対象にしたグループ活動に対して交付金があります。仲間をつどい、楽しく過ごすことが介護予防につながる新たな活動を応援します。

- 交付金額** 初年度3万円、2・3年目年額1万円
- 交付要件**
- ・町が開催する「平成28年度ちいきのつどい研修会」に2回以上、複数名で参加すること
 - ・閉じこもりがちな高齢者や虚弱な高齢者を積極的に受け入れること
 - ・活動は前述の高齢者をおおむね5名以上受け入れ、年3回以上行うこと
 - ・町、町内会、社会福祉協議会から委託金や補助金を当該年度に受けていないこと

※詳細は研修会でご説明します。

「こんにちは 保健師です 「未病（みびよう）を改善するとは？」

私たちの普段の健康状態をみると、「ここまでは健康、ここからは病気」と明確に区分できるわけではなく、現実にはその間で連続的に変化しています。その間の状態を未病と言います。これを未病を改善する取組みは、「特定の疾患の予防・治療に止まらず、心身全体をより健康な状態に近づけること」になります。

町が取り組んでいる、足腰の衰えを防ぐ「アンチロコモ教室」や、「生活習慣病の重症化予防教室」など健康寿命を伸ばす取組みは、神奈川県が推進している未病を改善することと重なります。

この他にも特別な難しいことではなく、日々の生活の中で既に取り組まれているものもたくさんあります。例えば、ウォーキングや体操を定期的に行ったり、バランスのとれた食事を心がけたりすることなどがそれに当たります。

未病を改善するポイントは、「食」「運動」「社会参加」と言われています。

「食」については、お口の健康づくりが大切であり、食事をゆっくりかむことだけでも、胃腸の働きを良くし、消化を助け、過食による肥満を防ぐ、味覚を

発達させ、味を楽しむことができます。さらに、脳の働きを活発にするほか、口臭を抑える効果もあります。

「運動」「社会参加」の試みを1つ紹介します。国府新宿では、毎月1回東海大学の学生さんと一緒にウォーキングする会が開催されています。身近な生活のなかで、運動量を増やすための試みについて研究する大学と町と地域の皆さんが協力し合って進めているもので、「国府新宿げんきづくり」というパンフレットが月1回配布されています。お近くの方は、ぜひ一度参加してみてください。

10月18日(火)、11月14日(月)に未病サポーター養成研修会を開催します。「未病」について興味を持たれたら、ぜひご参加ください。(詳細は情報コーナーに掲載)



ミビヨーナ・ミビヨーネ
神奈川県未病対策
イメージキャラクター

☎ スポーツ健康課 吉田

☎ 内線345