

9月は健康増進普及月間です

がん、循環器疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの生活習慣病は、死亡者数の約6割を占めており、生活習慣病の予防は私たちの健康を守るために、大変重要です。

生涯にわたり、健康で自立した生活を送れるように、できることから健康づくりをはじめてください。

●毎日10分の運動をプラス

日本人の平均的な歩数から考えると生活習慣病の予防に理想的な歩数まであと1000歩、時間的に10分程度足りません。通勤・通学や買い物のついでにプラス10分を意識して歩いてください。

●1日70グラムの野菜をプラス

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための野菜の理想的な摂取量は1日あたり350グラムです。平成30年の同調査での野菜類平均摂取量を見ると、成人男性で約290グラム、女性で約270グラムとなっており不足しています。トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分プラスしてください。

●健診・検診で健康チェック

病気の早期発見は早期治療・早期回復につながります。定期健診や各種がん検診を受診してください。

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	定員	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	地域包括支援 センターあおぞら	65歳以上の方と その家族		あおぞら ☎28・0932
健康ほっとサロン 要予約	9月14日(火)、21日(火) 午後2時～午後3時	総合福祉センター ひまわり	60歳以上の方	20人	あおぞら ☎28・0932
まちかど健康長寿教室 要予約	9月7日(火) 午後1時30分～午後3時	保健センター	65歳以上の方	20人	あおぞら ☎28・0932
	9月17日(金) 午前10時～午前11時30分	富士学習等供用施設		20人	
元気はつらつサロン 要予約	9月1日(水)、15日(水)、 22日(水)、29日(水) 午後1時30分～午後2時30分	総合福祉センター しいの木	65歳以上の方	約20人	社会福祉協議会 ☎29・0002
認知症サポーター養成講座 要予約	9月8日(水) 午前10時～午前11時	保健センター	豊山町在住・在 勤の方	20人	あおぞら ☎28・0932

※サロン及び教室に参加される方は、事前に自宅で検温し、マスクを着用してきてください。

包括支援センターあおぞらだより

会員募集！ リラックスヨガ&かんたんエアロビ教室

▶ヨガ&エアロビの健康効果

ヨガは、呼吸や姿勢、瞑想を組み合わせ、身体を柔軟にするとともに、こころの安定を得る全身動作です。エアロビは「エアロビクスダンスエクササイズ」の略称で、音楽に乗ってステップを踏むことを基本とする有酸素運動です。どちらも、筋力や持久力、バランス能力の向上に役立つほか、認知症を予防する効果も期待できます。

▶ヨガ&エアロビを始めましょう

65歳～74歳の女性を対象に、ヨガとエアロビを楽しむ教室を開始します。こころとからだのコリをほぐしたい方、運動して体力をつけたい方など、ぜひお申し込みください。初めての方も歓迎します。

会員募集のご案内

▶教室名 リラックスヨガ&簡単エアロビ教室

▶内容 ・心身ともにリラックスするためのヨガ
・初心者でも簡単に実践できるエアロビ

▶対象者 町在住の65歳～74歳の女性

▶とき 10月～12月の毎週金曜日 午後2時～午後3時

※1月以降は自主グループとして活動可能です。

▶ところ 総合福祉センター南館ひまわり 会議室・和室

▶定員 20人程度(申込み先着順)

▶会費 不要

※1月以降(自主グループ化後)は必要になる可能性があります。

▶申込方法 9月1日(水) 午前9時以降、電話か窓口申込

▶申込み・問合せ 地域包括支援センターあおぞら
☎28・0932