

## 保健センターだより

## 年1回がん検診を受けましょう

がんは、加齢にともない罹患する確率が高くなります。高齢化時代の今日、2人に1人が生涯において一度はがんにかかるかと推計されており、がんは誰でも罹患する可能性のある病気です。

がん検診を受けることで、特に症状がなくても早期の段階でがんを見つけることができ、早くに適切な治療を受けることができます。

また、がん検診は定期的に行うことが大切です。1回の結果が「異常なし」であっても、その後のがんができる可能性があります。

本町では集団検診と個別検診を行っており、ご自身の都合に合わせてがん検診を受診できます。検診日などは左記の健康診査・がん検診の欄でご確認ください。

がん検診無料クーポン券対象の方には、5月にクーポン券を郵送しています。期限は11月30日(水)までです。まだ利用していない方は期限までにクーポン券を利用してがん検診を受診してください。

▶問合せ 豊山町保健センター ☎ 28・3150

## COPDをご存知ですか？

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこなどに含まれる有害化学物質を長年吸い込むことで、気管支に慢性的な炎症が生じたり、肺泡が少しずつ破壊され、呼吸がしにくくなる病気です。「肺の生活習慣病」ともいわれています。

階段や坂道で息が切れたり、長引く咳やたんの症状がみられます。

一度壊れてしまった肺泡をもとどおりにする治療はないため、

早く見つけて治療することが大切です。気になる症状のある方は、かかりつけ医や呼吸器科の受診をお勧めします。

また、COPDの治療の第一歩は禁煙です。喫煙習慣のある方は、これを機会に禁煙について考えてみましょう。関心がある方は保健センターへ相談してください。

▶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	11月15日(火)、22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	11月1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
	11月18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	11月2日(水)、9日(水)、 16日(水)、30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
うたごえクラブ 要予約	11月17日(木) 午前10時～午前11時	総合福祉センター さざんか	60歳以上の方	10人	さざんか ☎ 28・2088

※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

## 健康寿命を延ばすために「ロコモ」を予防しましょう

ロコモとは、骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態です。転倒防止やトイレの自立など、高齢期において運動機能の健康は非常に重要です。ロコモ予防で、健康で自立した生活が送れる「健康寿命」を延ばしましょう。

## ▶ロコモチェック

- ①家のやや重い仕事が困難
- ②2キロ程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ③片足立ちで靴下が履けない
- ④家の中でつまづいたり滑ったりする
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥階段を上るのに手すりが必要である
- ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない

1つでも当てはまれば、ロコモである心配があります。今日からトレーニングを始めましょう。

ロコトレは運動器に適度なストレスを与え鍛えるための体操です。運動器の機能は、歳をとるに従って低下していきませんが、ロコトレで実際の年齢より機能を若く保つこともできます。

## ◎片脚立ち

- ・バランス感覚を鍛え、脚を丈夫にします。

## ◎スクワット

- ・立つ・歩く・座る能力を総合的にアップし、下肢筋力をつけます。

(無理せず、自分のペースで行いましょう)

地域包括支援センターでは、介護予防のための運動の教室やサロンを開催しています。開催日時は毎月広報に掲載しています。興味がある方はお気軽にご参加ください。

▶問合せ 地域包括支援センターあおぞら ☎ 28・0932