

高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 8時30分～17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	地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932
元気教室	11月7日(金) 10時～11時、11時～12時	保健センター	75歳以上の方	
音楽クラブ	11月6日(木) 10時～11時	保健センター	65歳以上の方	
男性の簡単料理教室	11月28日(金) 10時～12時30分	保健センター	65歳以上の男性の方	
健康ほっとサロン	11月11日(火) 14時～15時	総合福祉センターひまわり	60歳以上の方	
元気はつらつサロン	11月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水) 13時30分～14時30分	総合福祉センターしいの木	65歳以上の方	社会福祉協議会 ☎29・0002
うたごえクラブ	11月13日(木) 10時～11時	総合福祉センターさざんか	60歳以上の方	総合福祉センターさざんか ☎28・2088
シニア元気づくり体操教室	11月4日(火)、11日(火)、18日(火)、25日(火) 10時～11時	総合福祉センターひまわり	おおむね65歳以上の方	地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932
	11月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水) 10時～11時	下青山公民館(第1・第3水曜)、正法寺(第2・第4水曜)		
	11月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木) 10時～11時	東部学習等供用施設		
	11月7日(金)、14日(金)、21日(金)、28日(金) 10時～11時	富士学習等供用施設		

初めて参加される場合や欠席をされる場合はご連絡ください。

保健センターだより

11月20日は世界COPDデーです～知っていますか?COPD～

【COPDとは】

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は肺への空気の通りが悪くなり、呼吸がしにくくなる病気です。原因の90%以上が喫煙によるものとされ、別名「たばこ病」とも呼ばれています。

COPDの症状は、はじめは咳や痰が出る程度で、病気であると気づきにくいものです。気づかないうちに進行し、最終的には安静時でも息切れするようになり、日常生活を送るために酸素吸入器が必要になる場合もあります。

COPD集団スクリーニング質問票でCOPDの可能性があるかどうかチェックしてみましょう。

COPD 集団スクリーニング質問票(COPD-PS™)

合計点数が4点以上の場合、あなたの呼吸の問題はCOPDが原因かもしれません。早めに医師に相談しましょう。

①過去4週間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか？

- ☐まったく感じなかった(0点) ☐数回感じた(0点) ☐ときどき感じた(1点)
☐ほとんどいつも感じた(2点) ☐ずっと感じた(2点)

②咳をしたとき、粘液や痰などが出たことが、これまでにありますか？

- ☐一度もない(0点) ☐たまに風邪や肺の感染症にかかったときだけ(0点) ☐1か月のうち数日(1点)
☐1週間のうちほとんど毎日(1点) ☐毎日(2点)

③過去12か月のご自身に最もあてはまる回答を選んでください。呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなった。

- ☐まったくそう思わない(0点) ☐そう思わない(0点) ☐何ともいえない(0点)
☐そう思う(1点) ☐とてもそう思う(2点)

④これまでの人生で、たばこを少なくとも100本は吸いましたか？

- ☐いいえ(0点) ☐はい(2点) ☐わからない(0点)

⑤年齢はおいくつですか？

- ☐35～49歳(0点) ☐50～59歳(1点) ☐60～69歳(2点) ☐70歳以上(2点)

COPDの治療の第一歩は禁煙です

喫煙を続ける限り病気の進行を止めることはできません。まずは、たばこをやめることが重要です。

禁煙はいつ始めてもCOPDの症状を緩やかにします。

保健センターでは禁煙相談を行っています。禁煙に興味のある方は保健センターにご相談ください。

また、禁煙を楽に、確実にを行うためには禁煙外来の利用も有効です。愛知県内の禁煙治療可能な医療機関情報をホームページで公開しています、二次元コードでご覧ください。



一般社団法人
日本禁煙学会HP

▶問合せ 保健センター ☎28・3150