

健康寿命を延ばそう！

「食事」・「運動」・「社会参加」

春の日差しがふりそそぐ好い季節になりました。

さて今月は健康のお話です。寝たきりなどのはじまりは、「入れ歯があわない」「つまずくことが多くなっている」「食欲が低下した」と言ったちょっとしたサインから。早めに対処しましょう。

栄養改善 (バランスのとれた食事)・・・低栄養を予防しましょう。

主食・主菜・副菜をそろえて、1日3食きちんと食べることで、様々な食品をバランスよく摂取する。・・・たんぱく質を意識する。

運動機能の向上 (高齢期こそ筋力アップ)・・・いきいき百歳体操をはじめよう。

ウォーキングなどの有酸素運動は、心肺機能の強化や脳細胞の活性化に有効ですが、衰えた骨や筋肉を取り戻すためには、適度な筋力トレーニングを続けることが効果的です。

口腔機能の向上 (お口の手入れで健康を保つ)・・・食事前のお口の体操 (誤嚥予防)

口の健康は食べるだけでなく、全身の健康とも密接な関係があり、糖尿病や肺炎などの様々な病気や認知機能にも影響します。

健康診断で健康習慣

健康診断は「病気の早期発見、治療」だけでなく、数値の変化からの危険信号をキャッチして「病気になる前に予防・対策をたてる」ことが目的です。

健康診断で何がわかるか

- 医師の問診
気になる症状があれば相談しましょう
- 身体測定
身長・体重・腹囲・視力・聴力
- X線検査
主として胸部、肺など
- 尿検査
尿糖、尿潜血、尿たんぱく
- 心電図
心臓の動き
- 血圧検査
高血圧、低血圧
- 血液検査
赤血球、コレステロール、中性脂肪など



4月の行事予定

日	曜日	行事
5	火	会計監査
14	木	うんどうサロンⅡ
21	木	うんどうサロンⅢ
		うんどうサロンⅠ
22	金	会食研修会
23	土	園芸サロン
24	日	理事会
27	水	子育てサロン
新型コロナウイルス感染防止のため ・ふれあい会食 ・歌声サロン (日本・世界の歌) ・オレンジカフェ は休止となります。 ご理解の程宜しくお願い致します。		

お申し込み・お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会事務所まで 687-9997
平日13時～18時

会食ボランティア募集中



4月事業のお知らせ

子育てサロン「つくしんぼ」(ご参加をお待ちしています。) 春野児童センター協力

日時：4月27日(水) 10時～11時

場所：七里コミュニティセンター 第2集会室・和室

内容：親子遊び・絵本の読み聞かせ・情報交換・交流 など

持ち物：飲み物

対象者：0歳から就学前の親子(自由参加)



園芸サロン ご参加をお待ちしています。(事前申し込みが必要です。)

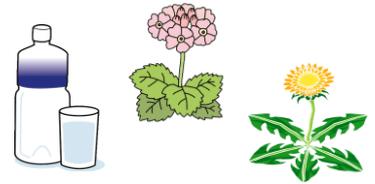
日時：4月23日(土) 9時30分～12時

場所：七里公民館 大会議室

内容：正月用寄せ植え、情報交換 交流

持ち物：筆記用具、飲み物、上履き、マスク着用

自宅での栽培・剪定・植え替え等でお困りの鉢物



ふれあいうんどうサロンⅠ(事前申し込みが必要です。)

日時：4月21日(木) ①前半 13:30～14:30

場所：七里公民館 レクホール

ふれあいうんどうサロンⅡ(事前申し込みが必要です。)

日時：4月14日(木) ①前半 9:15～10:15

②後半 10:45～11:45

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

ふれあいうんどうサロンⅢ(事前申し込みが必要です。)

日時：4月21日(木) ①前半 9:15～10:15

②後半 10:45～11:45

場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール

※内容：ストレッチ体操・脳トレゲーム・筋肉トレーニング など

※持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ(下足袋)持参、マスク着用

運動のできる服装でお越しください。



事業へ参加する場合のお願い



37.5℃以上の発熱、息苦しさ・強いだるさや軽度であっても咳・咽頭痛などの症状、味覚・臭覚の異常がある方は、参加をご遠慮ください。

参加当日は、必ず体温を測定し、健康状態を確認したうえで参加してください。

新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、事業を中止する場合があります。

※事業に参加の際、「長寿応援制度」の手帳をお持ちの方はご持参ください。

参加の際は、マスク着用をお願いいたします。皆様のご参加をお待ちしています。