

日常生活の中に 運動を取り入れよう！

健康ライフ
問 健康づくり推進課
☎0869-26-5961



令和3年度市民意識調査で、「運動習慣がある」と答えた人の割合は31%で、平成28年度から減少しており、特に若い世代の女性に運動習慣がない割合が多くなっています。

適度な運動は、肥満予防、生活習慣病予防、日常にかかるストレスの解消や、うつ、認知症のリスク軽減、良質な睡眠などにつながります。

ポイント 生活習慣の中で運動を取り入れましょう

毎日の生活の中で、出来ることから始めて、少しずつ身体を動かす機会を増やしましょう。

例えば

- 早歩きをする
- 歩幅を広くする
- エレベーターより階段を使う
- 近くを移動するときは、自転車を使うまたは歩いてみる
- お風呂でストレッチをする
- ラジオ体操をする
- ながら運動をする



テレビを見ながら
その場で足ふみをする
ストレッチをする
肩をまわす
かかとを上げ下げする



運動は1分間を10回、2分間を5回小刻みに動いても、10分間まとめて動いてもよいです。気軽に無理なく、自分に合った運動を取り入れましょう。

9月10～16日は「自殺予防週間」です

悩みを抱えていたり、つらいことがあると、心や体に変調をきたします。一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談しましょう。悩み事を解決する糸口が見つかり、話すことで心が軽くなるかもしれません。

また、あなたの身近にいる人が悩んでいる様子なら、まずは優しく声をかけてください。周囲の気づきと温かなことばで、大切ないのちを支えることができます。

声をかける 周囲からの温かな一言で、心の負担を軽くすることができます。

傾聴する 相手を否定したり安易に励ましたりせず、じっくりと相手の言葉に耳を傾けることが大切です。

つなぐ・見守る 早めに専門家に相談するよう促し、専門家につないだ後も温かく寄り添い、見守っていることを伝えましょう。

●こころの健康相談
毎月1回（要予約）臨床心理士による相談
岡健康づくり推進課 ☎0869-26-5961

●精神保健福祉相談
毎月1回（要予約）精神科医による相談
岡岡山県備前保健所 ☎086-272-3934

●岡山いのちの電話（24時間受付）
☎086-245-4343

●岡山県自殺対策推進センター
火・金曜日（祝日・年末年始を除く）午前9時30分～正午、午後1～4時
岡岡山県精神保健福祉センター ☎086-224-3133



認知症になっても、安心して暮らせるために

～認知症は早期発見・早期対応が大切です～

認知症初期集中支援チームによるサポートをしています！

認知症は、加齢に伴い誰もがかかりうる疾患といわれています。適切な治療を早い段階から行うことで、症状が改善したり、進行を遅らせることができます。

市では、できるだけ住み慣れた地域で暮らし続けられるように、認知症またはその疑いがある人やその家族を早期に支援する「認知症初期集中支援チーム」をトータルサポートセンターに設置し、支援チームによるサポートをしています。



対象

- 市内の自宅で生活している40歳以上で、ご家族の相談などにより認知症が疑われる人や認知症の人で、次のいずれかに該当する人
- 医療および介護保険サービスを受けていない、または中断している
- 医療または介護保険サービスを受けているが、適切なサービスに結びついていない
- 認知症の症状が著しく、ご家族など支援者が対応に困っている

支援内容

- チーム員による家庭訪問などの実施
- 認知症に関する情報提供
- 医療機関の受診、介護サービス利用の支援
- 生活環境の改善 など

チーム員は、
認知症サポート医や
保健師、社会福祉士など

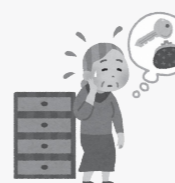


認知症の症状でお困りになったら、まずは 瀬戸内市地域包括支援センターにご相談ください

【相談・問い合わせ先】

- 瀬戸内市地域包括支援センター（邑久町山田庄862-1、瀬戸内市総合福祉センター内）
☎0869-24-0001 FAX0869-24-0061
- トータルサポートセンター（邑久町山田庄845-1、瀬戸内市民病院内）
☎0869-22-3800 FAX0869-22-3801

「もの忘れ相談会」を開催します！



こんなことで困っていませんか？

- 最近、もの忘れがひどくなった気がして心配
- 財布や鍵、通帳などを置いた場所が分からなくなる
- 今までできていたこと（料理、片付けなど）に時間がかかる、できなくなった
- 同じものをたくさん買い込んでいる など



気になることがあれば、自分だけ、または家族だけで抱え込まず、まずはご相談ください。相談は予約制（1人約30分）で、保健師や社会福祉士、認知症地域支援推進員が対応します（相談料は無料）。

▷日時・場所 10月21日（金）午後1時30分～3時 瀬戸内市総合福祉センター

▷対象者 もの忘れや認知症が心配な本人またはその家族

▷予約期限 10月14日（金）※電話、FAX、市ホームページのメールフォームで相談者の氏名と連絡先をご連絡ください。申し込み多数の場合は、別の相談日をご案内します。

問 予 トータルサポートセンター ☎0869-22-3800 FAX0869-22-3801



市ホームページ