

毎年9月は

「健康増進普及月間」です！



1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

日本は平均寿命の延伸による高齢化、社会生活環境の変化などに伴い、糖尿病やがん、脳卒中などの生活習慣病の増加が大きな健康問題となっています。病気の早期発見や早期治療だけでなく、生活習慣を改善して健康を増進することは、生活習慣病などを予防し、「健康寿命」を伸ばすことにつながります。

ふだんから元気に身体を動かすことで、生活習慣病、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などのリスクを下げることができます。今より10分多く、毎日身体を動かしてみませんか？毎日の生活の中で、できることから始めて、少しずつ身体を動かす機会を増やしましょう。

生活習慣の中で運動を取り入れましょう

- 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・肩をまわす など)



身体を動かす機会や環境がないか、自分の生活や環境を振り返ってみましょう。できることから始め、じっとしている時間を減らし、こまめに身体を動かすことを意識しましょう。周りの人も誘って身体を動かし、みんなで元気になりましょう。

今の生活に
プラス・テン
「+10」

健康のための
「第1歩」

気づく
身体を動かす機会や環境がないか、自分の生活を振り返ってみましょう。

始める
できることから始めてみましょう。歩幅を広げて、速く歩くなど、今の生活に+10を取り入れましょう。



達成する
目標を決めて、こまめに身体を動かしましょう。18～64歳の方は1日合計60分、65歳以上の方は1日合計40分を目標に！

つながる
自分だけだと続かないことも、家族や仲間と一緒にだと取り組みやすくなります。継続して健康の増進につなげましょう。



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、誰にでも起こりうる脳の病気です。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、進行を遅らせたりすることができます。

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、認知症サポート医や保健師などのチーム員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 認知症相談窓口にご相談ください

【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 FAX 0869-24-0061
- ・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 FAX 0869-22-3801

相談は随時受け付けていますが、相談会もご利用ください

「もの忘れ相談会」を開催します！

もの忘れや認知症が心配な本人または家族を対象に、もの忘れ相談会を開催します。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、まずはお気軽にご相談ください。相談は予約制（1人約30分）で、保健師や社会福祉士、看護師が対応します（相談料は無料）。

こんなことで困っていませんか？

- ・探し物が多くなった
- ・最近、もの忘れがひどくなった気がする
- ・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



- ▷日時・場所 10月25日（水）午後1時30分～午後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18日（水）※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。

問予トータルサポートセンター ☎0869-22-3800 FAX 0869-22-3801



市ホームページ