

介護予防のための シルバーリハビリ体操

「股関節や足の体操」

～股関節をやわらかくする～

両手で足を下から
抱える。
ムリせずそのまま
ストレッチ。



～足の指のケア～

足の指のつけねから
1本ずつ曲げたり伸
ばしたりする。
※1日1回、自分の足の
状態をチェックする。



出典：茨城県立健康プラザ

シルバーリハビリ体操 指導士3級養成講習会



▶受講資格

- ①市内在住の人
- ②常勤の職に就いていない満50歳以上の人
- ③全日程参加できる人
- ④受講後、高萩市シルバーリハビリ体操指導士会に所属し、地域で体操普及のボランティアができる人

▶会場 総合福祉センター2階 研修室

▶日程 10/25(月)・28(木)
11/1(月)・4(木)・8(月)
9:30～15:45
※初日のみZoomで開催

▶募集人員 10名

▶受講料 無料

▶申込方法 10/14(木)までに高齢福祉課へ
電話で申し込み。

先輩指導士の声
指導士の活動は、世のため、人のため、自分のためにもなります。講習は、高萩の指導士が丁寧に行います。



■問合せ 高齢福祉課 22-0080

すこやか

～「すこやか生活」たかはぎFMで放送中～
毎月第2・4火曜日の12:00～13:00。
今回のテーマは
「インフルエンザ予防接種について」です。



■問合せ 健康づくり課 ☎24-2121

乳がん集団検診



乳がんは、日本人女性が1番かかりやすいがんです。早期発見するために、定期的に検診を受けましょう。なお、無料受診の対象となる人(昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生)は、郵送された無料クーポンをご利用いただけます。

申込期間
10/19～11/16

検査方法	検 診 日	受付時間
対象者(R4.3/31現在)		
超音波検査	12/15(水)、1/24(月)	① 9:30～10:00 ② 10:30～11:00
30歳～59歳		③ 13:30～14:00 ④ 14:30～15:00
マンモグラフィ検査	12/1(水)、12/6(月)、 1/11(火)	
40歳以上		

▶費用 1,200円 ▶定員 各日60人 先着順

▶場 所 リーベロたかはぎ(春日町3-10-16)

▶申込方法 健康づくり課へ電話、窓口(総合福祉センター内)、
いばらき電子申請・届出サービス(ネット)で申し込み。

▶注意事項

- 医療機関での乳がん検診(1,700円)は、30歳以上(R4.3/31現在)の女性を対象に助成していますので、健康づくり課へお問い合わせください。
- 年度内に受診できるのは、集団検診か医療機関検診のどちらかになります。
- マンモグラフィ検査は、令和2年度に検査した人は対象となりません。

フレイルを予防しましょう

フレイルってなに？

年齢とともに心身の機能が低下し、徐々に介護が必要な状態(要介護状態)に陥る前段階の「虚弱な状態」のことです。

最近、おいしくものが食べられなくなった、疲れやすく何をしても面倒だ、と感じることはありませんか？フレイルを予防し、免疫力を高め、感染症に負けない体を作りましょう。

予防のポイント

バランスのとれた
栄養を
とりましょう

ウォーキングや
ストレッチで
身体を動かしましょう

積極的に
社会参加を
しましょう



10月の行事

会場：総合福祉センター
予約：健康づくり課 ☎24-2121

行 事 内 容	実 施 日	時 間	対 象 者
健康相談	10/8(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
こころの相談 (精神保健相談員などの相談)	10/22(金)	9:30～12:00	市内在住の希望者(*予約制)
健康・歯科相談	10/25(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者 (*歯科相談のみ予約制)

※幼児健診については個人通知しますので、日程・会場などご確認ください。

健康をつくろう! 「脳卒中の予防について」

脳卒中は、脳血管のトラブルで血管閉塞(脳梗塞)や血管の破綻から出血(脳内出血・くも膜下出血)が突然起こる状態で、脳がダメージを受け、麻痺や失調、嚥下障害、高次機能障害などの後遺症を来し、日常生活の大きな障害となります。一度起きた障害の多くはリハビリでも完全には回復せず、ご本人ご家族の生活への影響のみならず社会的損失も多大です。

医療対応がいかにも速やかでも後遺症リスクが大の脳卒中では、予防こそが最も有効な対策かつ最重要の課題となります。一人一人の高血压や糖尿病、高脂血症、喫煙、肥満等の克服が大切で、特に高血压では、脳梗塞のリスクは3～5倍、脳出血のリスクは9～10倍になります。

では血圧は、いつ測り、どれくらいなら良いのでしょうか？ 健診や病院での測定(診察室血圧)は高いという方が多い訳ですが、実は血圧の基準は、朝起床1時間以内の排尿を済ませたタイミングで(家で)測定(家庭血圧)した値です。

「家庭血圧」は、①坐位1～2分の安静後、②服薬前、③朝食前、の測定が重要で、食事性低血圧(食後2時間以内の収縮期血圧の低下)や服薬の影響を排除できます。正常値は125/80mmHg未満で、若年や中年者、糖尿や腎障害・心筋梗塞後の方は、これが「降圧目標」となります。高齢者や脳血管障害の方の目標血圧は135/85mmHg未満で、いずれの場合も正しいタイミングで測定した「家庭血圧」を目標血圧に維持する事が、脳卒中予防に繋がります。



東北医療センター
高萩協同病院
脳神経外科部長

金子 庸生 先生