



筋力測定の結果で、実年齢より体力年齢が10歳以上若い人に生活状況を聞いてみました

- ・若いときから、身体を動かす仕事をしている（農業など）
- ・今も仕事をしているか筋肉トレーニングしている
- ・毎日、散歩を30分程度続けている
- ・季節の野菜をたくさん食べるように心がけている
- ・老人会や趣味のサークルなど集まる機会がある

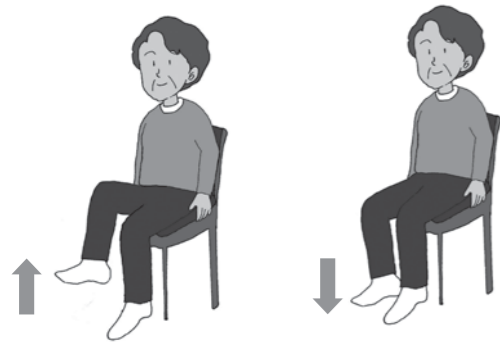
身近なことのできることから始めてみましょう

家の中でできる運動

◇膝上げ

大腿前面と腹直筋を鍛えることで、下半身のむくみをとることができます。

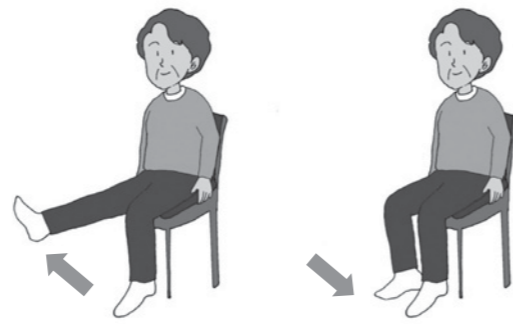
- ① イスに座り、手で座面を押さえる
- ② 「1,2,3,4」と声を出しながら片足を上げる
- ③ 「5,6,7,8」で上げた足を下ろす
できる人は、足裏は床につけない



◇膝伸ばし

太もも前側の筋肉(大腿四頭筋)を鍛えることで、膝の痛みをやわらげ、転びにくい身体をつくれます。

- ① イスに座り、手で座面を押さえる
- ② 「1,2,3,4」と声を出しながらゆっくり膝を伸ばす
- ③ 「5,6,7,8」と声を出しながら戻す



左右10回ずつ、ゆっくり行ないましょう

問い合わせ先 高齢者支援課 包括支援センター班（西合志庁舎） ☎ 242-1124

平成25年度合志市がん検診

早期発見・早期治療で、「がん」から身を守りましょう

がんは、熊本県の死亡原因の第1位となっており、全死亡の約3人に1人ががんでなくなっています。がんは、自覚症状が出にくく、また症状があっても見逃すことがあります。日常生活の中で注意していくとともに、年に1回、この機会に検診を受けましょう。

2月に「平成25年度合志市がん検診申込み票」を30歳以上の人がいる世帯に郵送します。希望する検診項目に○をつけ、各庁舎・各支所へ提出してください。

●**検診内容** 胃がん、大腸がん（便潜血検査・内視鏡検査）、腹部超音波、肺がん、骨粗鬆症、乳がん（集団：乳房超音波・マンモグラフィ、施設：乳房超音波）、子宮頸がん（集団・施設）

●**申込期限** 3月1日（金）まで

※「がん検診申込み票」が届いていない人（転入者など）は、健康推進班にご連絡ください。以前、がん検診申込み票を「不要」とされた世帯には申込み票を郵送していません。

問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班（西合志庁舎） ☎ 242-1183

健康のすすめ

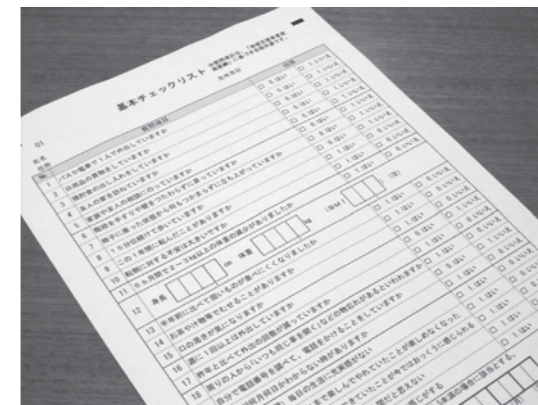


いつまでも若々しく
身体の機能を高めましょう

基本チェックリストで健康チェック

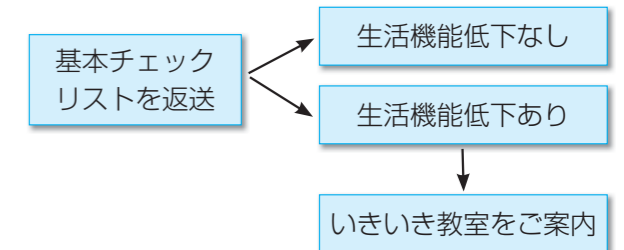
3月初旬に「基本チェックリスト」を郵送します。これは、介護の原因となりやすい生活機能の低下を早期に把握するための質問票です。介護予防の第一歩は、自分の状態を確認することです。「基本チェックリスト」で自分の身体の状態を見直してみましょう。

対象 65歳以上(平成25年4月1日現在)で、介護保険の認定を受けていない人



「基本チェックリスト」は介護予防のための大切な質問票です。3月31日(日)までに返信してください。※西合志庁舎高齢者支援課、合志庁舎市民課、泉ヶ丘支所、須屋支所の窓口でも提出できます。

基本チェックリストを提出すると



「いきいき教室」の主なプログラム

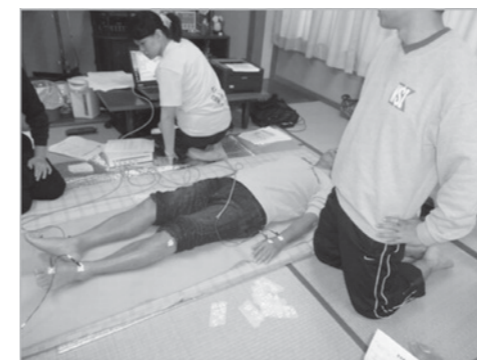
ところ ユーパレス弁天
期間 週1回 4カ月間 ※送迎つき
内容 健康チェック・入浴・食事（実費）・生活指導（運動機能向上・栄養改善・口腔機能向上・閉じこもり・うつ・認知症予防）など

「生活機能低下あり」とは

基本チェックリストの結果、転びやすくなったなど運動機能低下、体重減少などの栄養低下、食事のときにむせるなど口腔機能低下の傾向にある人です。※「生活機能低下なし」となった人への通知はありませんが、これからも元気で生活を続けられるように、介護予防に関する話や教室を行なっています。気軽にお問い合わせください。

今からはじめるカラダづくり

市では、介護保険制度説明会時や老人会など65歳以上の人を対象に、介護予防健診を行なっています。



●内容

筋量測定(フィジオン)
体力測定(握力、開眼片足立ち、歩行能力テスト)
骨密度測定・結果説明・運動指導など

筋量測定とは体内に微電流を流してから体組成を測定するものです。介護予防健診では、筋量測定を行なうことで、筋肉量や水分量、体脂肪率、骨率や身体のゆがみ具合がわかります。

また、体力測定では全身の筋力やバランス、動作のすばやさ・反応などがわかります。