

# 大浦包括だより

発行日：令和4年5月15日

発行責任者：長崎市大浦地域包括支援センター



## 大浦さるこう会！開催中

外で過ごすのに気持ちの良い季節となりました。

自宅で動かないでいると、筋肉量が減り、体力も衰え、気持ちもふさぎこんでしまいます。みんなで外の空気を吸いながら、一緒にウォーキングしませんか。どなたでも大歓迎です♪

**内容：松ヶ枝公園集合！！⇒水辺の森公園へウォーキング**

※雨天中止(小雨時等は問い合わせください)

歩きやすい服装・靴、飲み物、タオル持参をお願いします。

6月	14日(火)	28日(火)	14:00～
7月	12日(火)	26日(火)	9:30～
8月	9日(火)	23日(火)	9:30～



毎月第2・4火曜日の14:00～、  
1時間程度身体を動かしています。  
夏季(7月～9月)は  
9:30～に変更しています。

### 【自宅でおすすめ運動メニュー】

ひざの伸展 (左右5～10回で1セット、1日2～3セット程度)

- ①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばし、つま先を上げる
  - ②もとの位置までゆっくり戻す
- ポイント…ひざを伸ばしたら、つま先を上にあげる



片脚立ち (左右1分間ずつで1セット、1日2～3セット程度)

- ①目を開けた状態で、床につかない程度に片脚を上げる
  - ②もとの位置までゆっくり戻す
- ポイント…転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行う



スクワット (5～10回で1セット、1日2～3セット程度)

- ①背筋をまっすぐに伸ばし、お尻を後ろに引くイメージで、ゆっくりとひざを曲げる
  - ②もとの位置までゆっくり戻す
- ポイント…ひざを曲げた際に膝はつま先より前に出ないように。足は肩幅開く。



## 年1回の「けんしん」を受けましょう

生活習慣病といわれる糖尿病や高血圧症、脂質異常症は、はじめは症状がなくても心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気につながり、生活の質の低下や医療費の増大に繋がります。

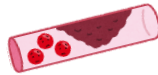
大浦中学校区・梅香崎中学校区の特定健診の受診率は低い現状です。

ご自身の生活を守るため、そして家族のためにも年1回は「けんしん」を受診しましょう。そして、リスクがある方は生活習慣をより望ましいものに変えていきましょう。

対象：長崎市国民健康保険加入者(40歳～74歳) → 問い合わせ先：国民健康保険課 ☎829-1225  
後期高齢者医療保険加入者(満75歳以上) → 問い合わせ先：後期高齢者医療室 ☎829-1139

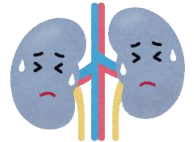
### 検査項目

血液検査・尿検査  
身体測定・血圧測定  
医師の診察・問診



### わかる病気

動脈硬化・慢性腎不全  
高血圧症・肝硬変  
糖尿病・脂肪肝など



医療機関での個別健診、公民館などでの集団けん診があります。  
国民健康保険加入者には受診券が3月末～4月初め頃に届きます。  
後期高齢者のかたは受診券はありません。保険証のみで受診できます。  
かかりつけ医がある方、内服中の方は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。  
**受診は無料**です！！

## 高齢になっても、認知症になっても

## 安心して暮らせる町を目指そう！

北大浦地区地域ケア推進会議で作成された『高齢者見守りシート』を使って住みよい町を目指しましょう。高齢者見守りシートは大浦地域包括支援センターで配布中です。



一部抜粋

みなさんのまわりに困っている方はいませんか？声をかけあって、いつまでも安心して暮らせる地域を目指していきましょう。

### 認知症かな？

- 同じことを繰り返し話す
- 人や物の名前・出来事を思い出せない
- 決まり事を忘れる
- お金や薬の管理ができない、小銭で支払えない
- ゴミの分別ができない、出せなくなった
- 同じものを大量に買っている
- 道に迷う
- 怒りっぽくなった、頑固になった
- 「お金がなくなった、盗られた」と訴える
- 印鑑や通帳など物を探すことが増えた
- 身なりが汚れていたり季節外れの服装をしている



地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。

ご自身やご家族のこと、近隣の方のことでの悩みや疑問、相談ごとがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



**長崎市大浦地域包括支援センター**  
電話 818-8311

〒850-0922 長崎市相生町1-17 メイト田中202号

