

健診で異常がなかった人も！ これからも元気で過ごすためにできること

健康づくり講座

地域住民の健康増進のため、コミュニティセンターと連携した栄養・運動などの講座を実施。住民の健診結果などを踏まえ、各地区担当の保健師が地域の実情に沿った内容を提案しています。



今の自分の食事方法が間違っていないことや、これから新しく取り入れるべきことを確認できました。年齢を重ねると食事量が少なくなってしまうので、その分「何をどう食べるか」をしっかりと考えていきたいです。

参加した吉田花緒さん



▲大島地区で行った血糖値の上昇を抑える食事方法を学ぶ講座（5月12日）

介護予防教室

高齢者がいつまでも元気に過ごせるように、運動機能向上や認知症予防などのさまざまな教室を開催しています。65歳以上の方が対象です。



▲市のご当地体操「ハッピー体操」や「ながおか元気体操」などの運動を行うつきイチひろば（5月18日）

運動しなきゃと思っていても、自分だけではなかなか始められません。教室に参加するとお友達もできて元気が出ます。終わった後は、毎回すがすがしい気持ちです！

参加した新保とみ子さん（左）、坂田マサ子さん



長生きに大切なのは笑顔

高齢者に大切にしてほしいのは、運動・食事・コミュニケーションの3つです。そして、その土台となるのが“笑い”。長生きするためだからといって、つらい運動や食事制限に苦しむのでは意味がありません。楽しく運動をして、おいしいものを食べたら喜んで、笑顔で人と話をする。日常生活の全ての行動に笑いを取り入れていきましょう。

これからの多世代健康づくりは、世代間をつなぐ取り組みが重要です。例えば、地域の中で高齢者が子どもを見守ったり、ボランティア活動などで高齢者の豊かな経験を子ども達に伝えられたりすると良いですね。人から喜んでもらい、生きがいを感じられるような高齢者の社会参加の場が増えていくことが、健康寿命を延ばすための大きなカギとなるでしょう。

長岡中央総合病院名誉院長 富所 隆 さん

健康長寿 3つの柱

運動

食事

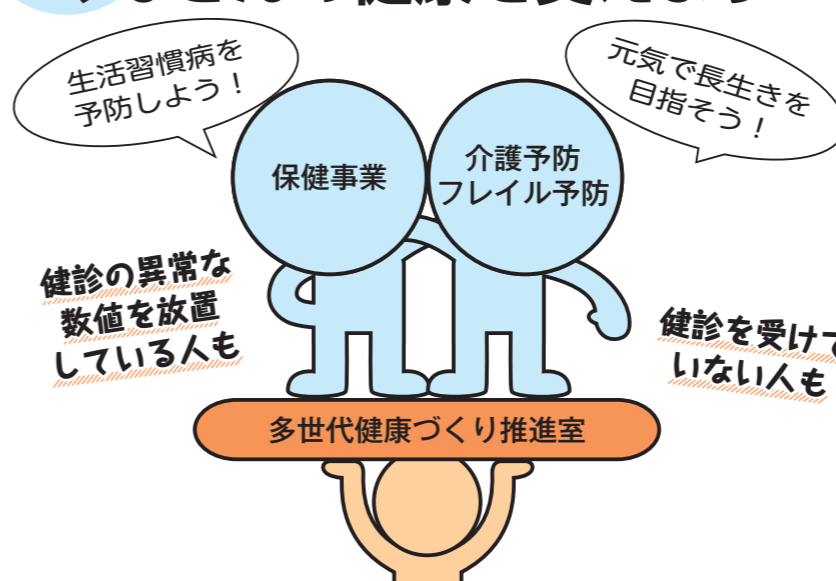
コミュニケーション

いつまでも生き生きと！ 健康寿命を延ばそう

図健康課多世代健康づくり推進室 ☎39・7508

高齢化が進む中、自立した生活を送ることができる期間である「健康寿命」を延ばすことが重要視されています。今こそ、自分の健康に向き合しましょう。

保健事業と介護予防を一体的に！ みなさんの健康を支えます



市は今年度、新たに「多世代健康づくり推進室」を設置しました。

今後、健診を受けていないなどの理由で健康状態が不明な高齢者や、健診で異常な数値が出たにもかかわらず医療機関を受診していない人への個別訪問を75歳以上の人にも拡大します。

★このほか、こころの健康づくりや、子どもの食育を推進しています

健康の悩み、相談を

管理栄養士や保健師などが自宅やサークルなどの通いの場へ出張し、個別相談に応じます。生活習慣病や日々の食事など、健康に関する心配事をお気軽にご相談ください。

まずは自分の健康状態を把握！ 健診は毎年受けましょう

今は元気だし、何かあったときに病院に行けば良いよね。

「今年もいいや」で大丈夫!?

新型コロナウイルスが心配で、最近受けてないな…。

特定健診・後期高齢者健診は、幅広い項目を検査できます。無症状のうちから健診を受けることで、病気の早期発見につながります。また、会場では感染症対策を徹底しています。毎年必ず受診し、生活習慣の改善が必要な人は保健指導を受けましょう。詳しくは、4月に配布した健康カレンダーで。

近年よく聞く、 フレイルとは？

加齢とともに体力や認知機能が低下し、要介護の手前になった状態を指します。生活習慣の見直しでフレイルを防ぐことができるとともに、フレイルから健康な状態に戻ることもできます。

