

保健師だより 介護予防に取り組みましょう！

右下の表は平成20年度の西原町に住む65歳以上の介護が必要になった原因です。脳血管疾患が全体の4割を占めており、関節疾患、認知症と続いています。これは、平成19年度と同じ結果になっています。

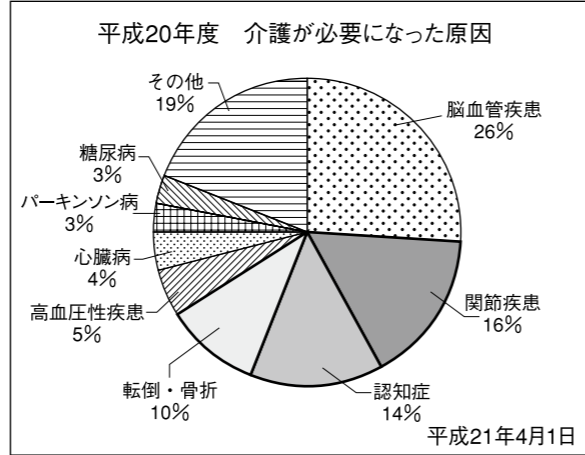
全国では『脳血管疾患』、『認知症』、『高齢による衰弱』『関節疾患』とあります。西原町の特徴として『関節疾患』が全国に比べて割合が高いといえるのではないのでしょうか。

ここで注目したいのが、2位から『関節疾患』、『認知症』、『転倒・骨折』です。これらは「生活不活発病」と言われています。「生活不活発病」は不活発な生活による生活機能の低下が原因とされています。加齢による老化は避けられませんが、衰弱した働きをもとに戻したり、向上させることは可能です。

そのためには、運動をして、栄養を摂って…が理想ですが、時間がないというのが現状だと思います。

今すぐでも始められることとして『自分でできることは自分です』ことです。家事や買物など周りが手助けすることもあります。『自分でできることは自分です』という積極的な姿勢は、重要な介護予防になります。また、生きがいや趣味活動、目標をもつことなど、自分にとって楽しく充実した生活を過ごすことも介護予防の一つです。

これをきっかけに自身の生活を振り返ってみましょう。



7月保健事業日程

月日	曜日	事業名	対象者	実施場所	使用室	受付時間
7/3	金	住民健診	上原	上原コミュニティセンター	字公民館	9:00～10:00
7/9	木	デイケア(三味線教室)	心の病回復者	社会福祉センター	休養室	15:00～
7/9	木	3歳児健診	H18.3.11～H18.4.8	中央公民館	ホール・控室・和室・幼児室	13:30～14:15
7/10	金	住民健診	嘉手苺・掛保久・池田・美咲・平園・兼久	中央公民館	ホール	9:00～10:00
7/12	日	あがりティーダウォーキング	関心のある方	あがりティーダ公園		8:00～
7/15	水	住民健診	津花波・西原台団地・内間団地・桃園・安室・西原ハイツ・西原団地・幸地ハイツ・幸地高層住宅	中央公民館	ホール	9:00～10:00
7/16	木	1歳半健診	H19.12.12～H20.1.12	中央公民館	ホール・控室	13:30～14:15
7/22	水	子宮がん・乳がん健診	子宮がん：20歳以上で今年度偶数年齢の方 乳がん：40歳以上で今年度偶数年齢の方	中央公民館	ホール	13:30～14:30
7/23	木	デイケア(三味線教室)	心の病回復者	社会福祉センター	休養室	15:00～
7/23	木	DT	小学校6年生	中央公民館	ホール	14:00～15:00
7/26	日	乳児健診(午前)	H20.8.31～H20.10.25	社会福祉センター	全館	9:00～10:30
7/26	日	乳児健診(午後)	H21.3.1～H21.5.25	社会福祉センター	全館	13:00～14:30
7/27	月	BCG	3ヶ月～6ヶ月未満	沖縄県総合保健協会		15:30～16:30
7/30	木	子宮がん・乳がん健診	子宮がん：20歳以上で今年度偶数年齢の方 乳がん：40歳以上で今年度偶数年齢の方	中央公民館	ホール	13:30～14:30
8/2	日	MRⅢ期	中学1年生	中央公民館	ホール	9:00～10:30
8/4	火	子宮がん・乳がん健診	子宮がん：20歳以上で今年度偶数年齢の方 乳がん：40歳以上で今年度偶数年齢の方	中央公民館	ホール	13:30～14:30
8/5	水	ベビースクールⅠ	H21.2.4～H21.4.5	中央公民館	調理・和室	13:30～
8/9	日	あがりティーダウォーキング	関心のある方	あがりティーダ公園		8:00～
8/9	日	MRⅣ期	高校1年生	中央公民館	ホール	9:00～10:30

◆お問い合わせ◆ 健康推進課 ☎945-4791 fax 944-6551

那覇から近い緑豊かな糸満市座波でゆったりと暮らしてみませんか。

10km 宅地分譲中

建築条件付ではありません

坪単価 **11.5～12.5万円**

宅地建物取引免許 沖縄県知事(1)第3913号

TEL: **098-854-0006** http://www.39life21.jp/

■物件概要 ●名称: ビースフル座波 ●所在地: 糸満市座波1056-1外8区画 ●総区画数: 9区画 ●土地面積: 295.48㎡(約89坪)～421.55㎡(約127坪) ●販売価格: 1,116万円～1,593万円 ●交通: 座波バス停 徒歩2分 ●用途地域: 未指定 ●都市計画/市街化調整区域 ●他の規制: 農地法第5条・都市計画法34条8号3 ●地目: 畑・田 ●建ぺい率: 50% ●容積率: 100% ●私道負担: 有り(売買価格に含まず) ●道路幅員: 6m ●売主: ライフ21 ●造成工事: (有) 吉田開発 ●引き渡し日: 即日 ●取引形態: 売主

禁煙教室 いよいよ開講!

タバコをやめたい!そんなあなたを応援します!

喫煙している方の6割～7割は禁煙したいと考えているそう。でも禁煙に成功するまでに、何度もチャレンジしているのだとか。禁煙チャレンジを楽しく、楽に成功させるためには、周囲の支援と、禁煙補助薬を使う、コツをつかむことが大事。教室では、禁煙のコツや、禁煙パッチの無料体験を用意しています。「今すぐにやめたい」「すぐにはやめないけど禁煙方法を知っておきたい」そんなあなたをお待ちしています。

	開催日	内容	場所
1回目	8月4日(火)	こんな方法があるんだ! 禁煙方法の紹介	西原町役場
2回目	8月18日(火)	禁煙中のイライラ、どう乗り切る?	西原町役場
3回目	9月1日(火)	禁煙したら太る? 体重増やさないぞ対策①	いいあんべ一家
4回目	9月29日(火)	禁煙したら太る? 体重増やさないぞ対策②	いいあんべ一家
5回目	10月27日(火)	禁煙効果を実感しよう	西原町役場

■開講時間: 19:00～20:30

■対象者: 無理なく、上手に禁煙したいと考えている方

■募集人数: 10人程度

■受付期間: 7月1日(水)～7月31日(金) 9:00～16:00(土・日・祝日を除く)

■受付方法: 健康推進課窓口で受付、もしくは電話にてお申し込みください。



いいあんべ一家の定休日が変わります

より多くの方が利用できるように、7月1日より、いいあんべ一家の定休日や開館時間が変わります。多くの方のご利用をお待ちしております。

対象者: 西原町在住・在勤の40歳以上の方

開館時間: 朝9時～夜7時

定休日: 毎週日曜日、祝祭日・年末年始

利用料: 100円で3器具まで利用可(2回まで可能)

お問合せ: いいあんべ一家 ☎946-1734
Fax 946-1736



コースを2つ用意しています

毎月第2日曜日に開催している「あがりティーダウォーキング」のコースを2つ用意しています!長い距離のコースと短い距離のコースがありますので、自分の体力にあったコースを歩いてみませんか?

7月は12日(日) 8:00から
あがりティーダ公園に集合です

お問合せ: 健康推進課 ☎945-4791

自然共生型アドベンチャースポーツ&パーク **フォレストアドベンチャー**

FOREST ADVENTURE IN 恩納

沖縄県国頭郡恩納村字真栄田1525 TEL (098) 963-0088 FAX (098) 963-0087

(予約・問合せ) yoyaku@forest-adventure-onna.jp

(URL) http://www.forest-adventure-onna.jp

事業主 **福山商事株式会社**