

イベント等の中止

ほのぼの苑盆踊り大会 を中止します

毎年8月に実施しています「ほのぼの苑盆踊り大会」を新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止させていただきます。ご理解のほどよろしくお祈いします。

☎ 社会福祉法人さつき会 ほのぼの苑
☎ 0820 (74) 2100

島のくらしをおすそわけ ～秋コース～を中止します

毎年、9月～11月にかけて開催してきました「島のくらしをおすそわけ～秋コース～」を、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止させていただきます。ご理解のほどよろしくお祈いします。

☎ 周防大島くらし体験ネットワーク事務局
(農林課内) ☎ 0820 (79) 1002

食で元気に

7月21日、高齢者宅を訪問し、弁当を配付する活動が小松地区で行われました。

これは、周防大島町食生活改善推進協議会と周防大島町社会福祉協議会とが高齢者の食育を目的に実施したもので、80歳以上の高齢者で一人暮らしの家を訪問し、弁当や熱中症対策の資料を渡しながらかの大切さを伝えました。

食生活改善推進協議会の中元みどり会長は、「まずは食から。しっかり食べて元気に過ごしてほしい」と話しました。

▶小松地区の民生委員児童委員さんや友愛訪問員さんにも協力をいただき、高齢者宅を訪問しました。



**健康管理について
見直してみませんか**
毎日暑い日が続きますが、お変わりありませんか。
健康を保ち元気に過ごすために、皆さんは日頃からどのようなことに気をつけていますか？
生活習慣病は、中期から増え始め、高齢期になると、ほとんどの方が何らかの病気の治療をされています。高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満などの動脈硬化の危険因子となるものや、脳血管疾患、心疾患などが代表的で、がんや慢性腎臓病、慢性閉塞性肺疾患なども生活習慣病です。最近では認知症やフレイルも生活習慣病ではないかと言われています。

日頃の訪問や相談の場面で、治療中の病気や服用している薬についてお聞きした際に、自分の病気をよく理解し、細かく説明してくださる方がいる一方で、「特にこれといって病名は聞いてないけど、薬はもらっている」とか、「治療は特にしてないけど、血圧の薬だけはもらって飲んでる」と言われる方がいることに、驚くことがあります。自分が何の病気にかかり治療しているか、服用している薬が何の病気の薬なのか知らなければ、病状の変化に気づいたり、病気の悪化を防いだりすることが難しくなります。生活習慣病の悪化は、運動機能の低下や認知症の発症に繋がり、介護が必要な状態に陥る恐れがあります。自分の病気を理解し、服薬治療や必要な食事療法、運動療法等を受け、自分で健康管理をしていきましょう。病気のことで分からないことは、ぜひかかりつけ医やかかりつけ薬局などに相談してみましよう。

治療中の病気がない方、定期受診や治療を受けていない方は、ご自身の健康状態を知るために年に一度は健康診査を受け、健康管理に役立ててください。

周防大島町地域包括支援センターは、介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から、高齢者やそのご家族の支援を行う機関です。どうぞお気軽にご相談ください。

**お元気で
すか？**
こちらは
保健師です

周防大島町保健師
佐原 聡子

☎ 地域包括支援センター
☎ 0820 (73) 5506

【P4ちよび塩クイズ答え：×】

長期間摂取し続けると、血圧を上げ、高血圧の状態から心臓病や脳血管疾患へとつながります。