いきいき元気な暮らし「介護予防」

「年をとって心身の機能が低下するのは仕方のないこと」と考えてはいませんか。高齢者が心身の機能を低下させてしまう原因は、「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや外出をしなくなることにあります。体や頭を使わない生活は筋力や意欲を低下させ、やがて要介護状態や認知症を招くことにもつながります。日常生活のちょっとした工夫で、心身の老化を防ぐことができます。いつまでも自立していきいきと暮らしていくために、次の五項目を重点に介護予防に取り組みましょう。

「元気なうちから介護予防を」と昨年開催された介護予防教室の様子

【介護予防5つのポイント】

①筋力アップ体操をしましょう

転倒による骨折から、寝たきりや認知症につながるケースが少なくありません。弱った足腰を転ばないような元気な足腰に、外出が楽しみになる筋力づくりを始めましょう。

②栄養改善をしましょう

高齢者は食事の量が減ることから、タンパク質やエネルギーが不足しがちです。その不足を補うために今ある筋肉や脂肪が消費され「低栄養状態」となってしまいます。栄養バランスを考え食べる楽しみを大切にしましょう。

③口腔ケアをしましょう

しっかりかめて、食事がおいしいこと、会話を楽しみ声を出して笑う事は身体の健康、老化防止に深くかかわっています。口腔ケアは歯の病気予防だけでなく口の機能を維持・改善し、誤嚥による肺炎も予防できますのでしっかり続けましょう。

④閉じこもりを予防・解消しましょう

閉じこもりがちな生活が身体機能を低下させ、要介護状態を招きやすくなります。散歩する、買い物をする、友人に会うなど生活空間を外へ広げましょう。

⑤うつを予防しましょう

年をとると身体的な衰えや、病気、親しい人の死などの孤立感からうつになるケースがあります。がんばり過ぎず、十分な休養をとる、知人に相談する、医療機関を受診するなどうつを予防しましょう。

介護予防教室を開催しませんか

葛巻町地域包括支援センターは、地域に出向き「介護予防教室」を行います。希望する団体は同センター（役場内線一五五）までご連絡ください。

ぼく虫歯ゼロわたし

9月3日の幼児歯科健康診査で、虫歯がなかったお友達とお母さんからのワンポイント！

3歳6カ月児

神保　弥生（やよい）ちゃん（田子）
お気に入りの歯ブラシで楽しい歯磨きです。

辰柳　玲斗（れいと）くん（辰鼻）
仕上げ磨きは念入りにしています。

千葉　聡太（そうた）くん（小屋瀬）
市販のフッ素を使用しています。

6歳児（就学前）

村井　悠真（ゆうま）くん（土谷川）
毎日フロスを使用しています。

竹田　瑛登（えいと）くん（新町）
ジュースは飲ませないようにしています。

広報カレンダー

葛巻町のホームページアドレス　hpp://www.town.kuzumaki.iwate.jp
役場の各種手続きの方法やサービス、町のイベント情報、広報くずまきなどをインターネットでご覧いただけます。

10月　神無月（かんなづき）　October

日	曜	主な行事	時間	場所
1	水	サイレン点検日 歴史探訪講座④ ママのクッキング講座①	正午 9:00～ 10:00～12:00	町内 西部方面 保健センター
2	木	婦人検診 午前：田部地区 午後：吉ヶ沢～小屋瀬、上外川地区 なかよし広場 英語であそぼう2-②	 9:00～10:00 12:30～13:30 9:00～11:30 15:30～	 田野構造改善センター 小屋瀬農村センター 保健センター 五日市小学校
3	金	婦人検診 午前：江刈馬渕～寺田地区 午後：大沢～四日市、江刈川地区	 9:00～10:00 12:30～13:30	 江刈農村センター 保健センター
4	土	国道281号平庭トンネル早期着工・完成促進住民大会	10:00～	平庭山荘
❺	日	**第24回町民総合体育大会中期競技・第16回町民スポレク祭・第24回町ゲートボール大会** 婦人検診 午前：平船、垂柳、小田、星野、馬場地区 午後：田代、田子地区	9:00～ 9:00～10:00 12:30～13:30	総合運動公園 保健センター 〃
6	月	心配ごと電話相談日 婦人検診 午前：茶屋場、城内小路、下町地区 午後：新町、浦子内地区 子育て相談	9:00～12:00 9:00～10:00 12:30～13:30 9:00～17:00	保健センター（役場内線581） 保健センター 〃 〃
7	火	子育てサロン 予防接種（三種混合） 第14回町民駅伝継走大会 配食サービス	10:00～12:00 13:30～ 13:00～	保健センター 〃 葛巻小学校発着周回コース 町内
8	水	ママのクッキング講座②	10:00～12:00	保健センター
9	木	なかよし広場	9:00～11:30	小屋瀬保育園
10	金	心配ごと相談	9:00～12:00	保健センター
11	土	**くずまき高原森林の恵みフォーラム（～12日）**	10:00～ 14:00～	こいわの森 森のこだま館
⑫	日	**くずまき高原森林の恵みフォーラム** **第7回風と恋の俳句コンテスト表彰式** やまぶどう収穫祭	11:00～ 13:00～ 10:00～	JR駅構内 総合センター 鍋倉圃場
⒀	月	体育の日 わくわくふるさと探検隊	 9:30～14:00	 安保自然塾
14	火	子育てサロン 乳児健康診査・離乳食学級 無料法律相談会	10:00～12:00 13:30～ 10:00～15:30	保健センター 〃 県民会館
15	水	ママのクッキング講座③ やまどり号巡回	10:00～12:00	保健センター 江刈・北部方面
16	木	なかよし広場 親子スポーツ教室⑧ やまどり号巡回	9:00～11:30 10:30～	保健センター（プラトー） 〃 五日市・江刈馬渕方面
17	金	傾聴サポーター養成講座① 司法書士無料相談会 やまどり号巡回	13:00～16:00 16:00～19:00	保健センター 総合センター 小屋瀬・吉ケ沢方面
18	土	平庭高原もみじまつり（～19日）	10:00～16:00	平庭高原
⒆	日	**マイマイガの卵塊駆除**		町内
20	月	子育て相談 心配ごと相談 やまどり号巡回	9:00～17:00 9:00～12:00	保健センター 〃 田代～茶屋場
21	火	子育てサロン	10:00～12:00	保健センター
22	水	配食サービス		町内
23	木	なかよし広場 クリーン葛巻行動の日（山の部）	9:00～11:30	小屋瀬保育園 町内
24	金			
25	土	**第34回くずまき町民まつり（～26日）** 全血献血 読み聞かせ＆映画会	10:00～16:00 10:00～15:30 13:30～	社会体育館 〃 〃
㉖	日	骨粗しょう症予防検診	11:00～13:30	社会体育館
27	月	子育て相談	9:00～17:00	保健センター
28	火	子育てサロン 予防接種（三種混合）	10:00～12:00 13:30～	保健センター 〃
29	水	ママのクッキング講座④	10:00～12:00	保健センター
30	木	年金相談日 なかよし広場 心配ごと相談	8:45～14:30 9:00～11:30 9:00～12:00	役場 保健センター 〃
31	金	傾聴サポーター養成講座②	13:00～16:00	保健センター

11月　霜月（しもつき）　November

日	曜	主な行事	時間	場所
1	土	サイレン点検日	正午	町内
❷	日			
❸	月	文化の日		
4	火	子育てサロン	10:00～12:00	保健センター
5	水	3歳児健康診査	13:30～	保健センター
6	木	なかよし広場 わくわくママさんレッスン	9:00～11:30 10:00～12:00	小屋瀬保育園 保健センター
7	金			

広　告

おかげさまで創業55周年

物価高・石油高に　くらし応援隊　期間　10月10日から12月31日まで

☆当店では、創業55周年を記念して、お買い上げ合計15,000円分
（1,000円分お買い上げ毎に1ポイント・合計15ポイント）で引換券と交換致します。
※ガソリン、軽油――10ℓ券　　※灯油――18ℓ券
☆期間中**ニコちゃんポイント　2倍サービス**（たばこ・特売品除く）
☆期間中年金受給者の方には10%割引サービス（たばこ・特売品を除く）

衣料品 たばこ **木戸場呉服店**　電話 **68-2722**　花環 リース **江刈花環センター**