



西太美 サロンだより

第15号（令和4年8月1日）

主催 福祉の里西太美

共催 西太美そくさい会

開催場所 西太美交流センター

学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

サロン

—第5回そくさい会—

「介護予防」

・生活習慣病や認知症予防について

講師 南砺市地域包括支援センター

日時 8月25日(木)

午後1時30分～3時30分

当日参加も可、お気軽に参加ください

学び

—タブレットかふえ—

・スマホやタブレット、パソコンなど
わからないところありませんか？
講師がマンツーマンで教えます

講師 まとめる専門家

松本 千尋 先生(香城寺)

日時 8月18日(木)

午後1時30分～3時30分



学び

—老人クラブ高砂大学—

「富山県政を聴く」

講師 富山県議会副議長

武田 慎一 氏

日時 8月18日(木)

午後2時00分～3時30分

対象者 高砂大学会員

当日参加も可、お気軽に参加ください

交流

—石楠花の会—

「健康体操」

日時 8月19日(金)

午後1時30分～3時00分

対象者 石楠花の会員

新規会員募集中！

毎月第3金曜に、講話、手芸などを楽します。



◆ 脳トレコーナー「ことばさがし」 ◆

☆右の表から夏に関する言葉を10個見つけましょう！ ヒント：ぷー〇

【ルール】

- ①言葉は、たて、よこ、ななめ、いずれかで書かれています。
- ②小文字はすべて大文字になっています。
例えば「キャベツ」→「キヤベツ」
- ③一つの文字が重複して使われることがあります。

お	じ	お	せ	な	う	ち	わ
り	ま	き	み	つ	な	か	へ
も	み	つ	と	や	ふ	い	ぞ
ば	す	の	り	す	ぬ	す	こ
す	ぷ	ー	る	み	ゆ	い	そ
い	ぷ	ぴ	い	え	を	よ	う
か	き	ご	お	り	ん	く	め
に	ぞ	づ	は	な	び	ら	ん



各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください

新型コロナウイルス感染症対策のため、検温およびマスク着用をお願いします

【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター（平日 9:00～17:00）

TEL・FAX 0763-55-1126

メール nishifutomi.kmn@gmail.com

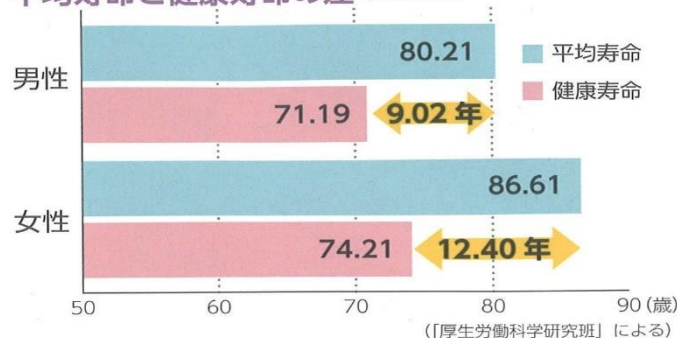
裏面も
ご覧ください

脳トレの答え ①かいすいよく ②ぶーる ③はなび ④おまつり ⑤かきごおり ⑥なつやすみ ⑦すいか ⑧そうめん ⑨うちわ ⑩せみとり

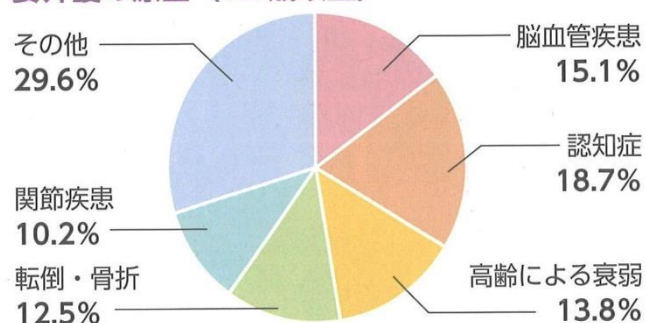
○高齢期の健康づくりのポイント

健康寿命とは、病気やけがなどにより日常生活が制限されることなく、健康的に自立して生活できる期間のことです。現在、健康寿命と平均寿命には約10年の差があります。これは、寝たきりなどで日常生活が制限される「不健康な10年」で、本人および家族の生活の質が大きく損なわれる期間です。

平均寿命と健康寿命の差 (平成25年)



要介護の原因 (65歳以上)



高齢期の人生をより豊かなものにするためには、この健康寿命と平均寿命との差を縮めることが大きな課題です。健康寿命を大きく左右する「要介護」の原因をみると、脳血管疾患（脳卒中）のほかに、衰弱、転倒・骨折、認知症、関節疾患といった「老年症候群」があげられます。介護の大きな原因となる生活習慣病の予防が、健康寿命と平均寿命の差を縮めるために大切なのです。

○健康寿命を延ばすために大切なポイント

①健診を定期的に受けて異常の早期発見を！

健康寿命を左右する生活習慣病の早期発見と対応（コントロール）のためには、健診による早期発見が重要です。とくに高齢期から増えてくる「がん」の早期発見・対処や高齢期こそ対応が必要な「高血圧」「糖尿病」などに注意が必要です。



高齢期に注意したい病気

がん、高血圧、糖尿病、慢性腎臓病（CKD）など

前期高齢者（65歳～74歳）

はとくに注意！

②自己チェックなどで、介護予防を！

高齢期には、介護の大きな要因となるフレイル（虚弱）が増えてくるため、健診項目以外に心身に現れる衰弱のサインのチェックも大切になります。老年症候群による異常は、基本チェックリストなどにより発見可能ですとくに75歳以上の後期高齢者にとっては、介護予防のためにとても重要です。



高齢期に注意したい病気や異常

ロコモティブシンドローム、変形性膝関節症、認知症 など

後期高齢者（75歳以上）はとくに注意！