

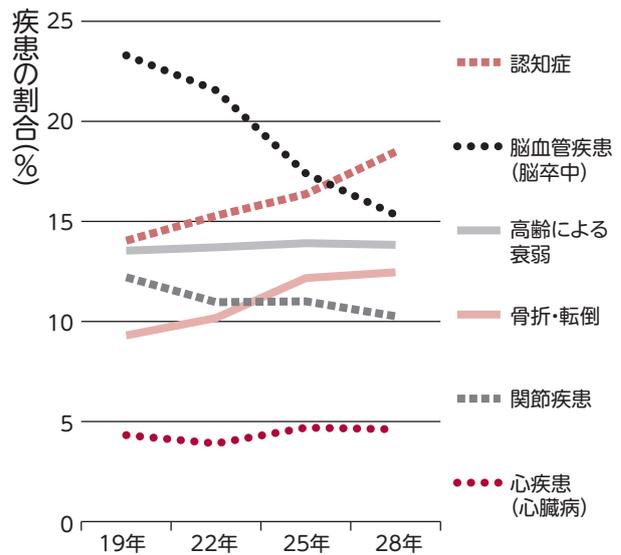
あなたの健康を保つ秘訣は何ですか？

国の調査によると、介護が必要となった原因は平成28年から脳卒中を抜いて認知症が第1位となり、転倒・骨折も増加傾向です。年齢を重ねるごとに認知症や転倒・骨折の発症リスクは高くなるため、健康で長生きのためには認知症と転倒の予防の2点は重要な課題です。

市内に住む女性(88才)は、「私は毎朝、自己流ですが体操を20年以上続けています。体操をすると、今日のからだの具合がわかります。足が動かしにくい時は転ばないように気をつけて、体の動きが悪い時はゆっくり動くようにします。調子良く動く日はご褒美を食べます。それが私の健康の秘訣!と話してくださいました。

自分のからだは自分が一番知っている、それは「感覚」ではなく「比較」して気づく方法もあります。みなさんも自分らしい健康のバロメーターを見つけてみませんか。

介護が必要となった原因の比較(%)



統計：国民生活基礎調査

老人福祉センター機能回復訓練室(雁宿ホール1階)に新しい機器が増えました!

昨年10月から、電位治療器は新しく変わり、血圧計やデジタル体重計、記憶力チェック、血管年齢測定器が新たに加われました。雁宿ホールが開館中はいつでも無料でご自分で測定できます。定期的に測定し、健康管理にお役立ててください。



20分程度座る「電位治療器」

利用している方々の声

機器が新しくなって通うのが楽しみになりました

健康機器が増えていろいろ測ることで健康に気をつけるようになったよ

通っている人同士のおしゃべりが楽しい

健康機器で測ることで健康に気をつけるようになった



㊦記憶力チェック ㊦血管年齢測定器



人差し指を入れると「血管年齢」が測定できます

お願い

老人福祉センターの利用は半田市社会福祉協議会窓口での事前登録が必要です。身分証明書をお持ちください。

【問合わせ】 高齢介護課 ☎84-0644