

「脳の元気度チェック」をしてみませんか？

“いつまでも健康でいきいきと暮らしたい”というのは、誰しもの願いです。しかし、年をとるにつれて「物の名前がでてこない」「置き忘れやしまい忘れがある」など不安になることはありませんか？

普段から自分の脳の元気度を知り、生活を振り返ることは元気で長生きをする秘けつです。

市役所健康課では皆さんの健康を支援するため、「脳の元気度チェック」を下記のとおり実施します。お気軽にご相談ください。

日程・会場 実施時間：13時30分～15時30分（予約制）

月 日	場 所	月 日	場 所
6月17日(水)	生野保健センター	11月25日(水)	和田山保健センター
7月29日(水)	和田山保健センター	12月16日(水)	生野保健センター
8月26日(水)	朝来公民館	1月27日(水)	和田山保健センター
9月30日(水)	山東老人福祉センター	2月24日(水)	朝来公民館
10月28日(水)	和田山保健センター	3月24日(水)	山東老人福祉センター

内 容 ・脳の元気度チェック
・健康相談（血圧測定など）
・今後のアドバイス

相談対応者 臨床心理士、保健師

費 用 無料

持 ち 物 健康手帳

■問い合わせ・申込先 市役所健康課（和田山保健センター） ☎ 672 - 5269

自分でできる介護予防について

「自分はまだまだ元気」「年齢よりは若い方だ」…多くの方がそう思っているのではないのでしょうか。実際65歳以上の高齢者の8割以上は支援や介護を必要としない「元気高齢者」。身近なところでも、いきいきと活躍する高齢世代の姿が多くみられます。とは言え、過信は禁物。寝たきりなど重度の要介護状態の人も、多くの場合、きっかけは「入れ歯の調子が悪い」「何でもない場所ですまづいた」「息切れしやすい」といった、ごくささいな心身の不調から始まります。

一見、どうということはないように思えるかもしれませんが、これらは老化を進める初期のサイン。そのまま放置しておく、少しずつ筋力の低下や低栄養状態になり病気を招き、生活機能低下の悪循環におちいる危険性があります。元気な人が要介護状態

■問い合わせ先 朝来市地域包括支援センター ☎ 672 - 6125

地域包括支援センターの



にならないように今のうちから介護予防に取り組み、日常生活を活発にしましょう。

「できることは自分で」が介護予防の基本です。地域包括支援センターでは介護予防の取り組み、相談についてお受けしています。

自分でできる介護予防(例)

- ・生活リズムを整える
- ・1日3食おいしく、楽しく、バランスよく食べる
- ・自分に合った運動や体操（いきいき体操など）をする
- ・食後は必ず歯（義歯）を磨く
- ・歯科健診、定期検診を受ける
- ・地域の活動に参加する
- ・家族や友達などと楽しく会話する …など

人権推進共同参画課だより 朝来市男女共同参画推進委員さんの活動に期待!

今年度は男女共同参画社会基本法が制定されて10年。国や県、市では男性も女性もすべての個人が互いにその人権を尊重し、性別や世代にとらわれず、その個性と能力を認め合い、それらを十分に発揮できる社会づくりに取り組んできました。

市では、平成19年11月、「朝来市男女共同参画プラン（ウィズプラン）」を策定。その実現に取り組むとともに、昨年12月から市が募集した男女共同参画推進委員の活動が始まっています。

同委員は現在男性4人と女性13人の計17人。月1度開かれる会議では積極的な提案がなされ、市民の皆さんへの働きかけについての意見が活発に交わされています。昨年度は2月に家田荘子さんの講演会を実施。参加の呼びかけや講演会の運営を精力的に行いました。今年度も6月の「男女共同参画週間」に市内各所でキャンペーン活動に取り組む予定です。

今後市の実態や「ウィズプラン」を踏まえ、より良い男女共同参画社会の実現をめざし、同委員の皆さんの活動が展開されることを期待しています。

6月23日～6月29日は男女共同参画週間
「共同参画新たな社会のパスワード」
(平成21年度全国標語)

■問い合わせ 市役所人権推進共同参画課

☎ 672 - 6122