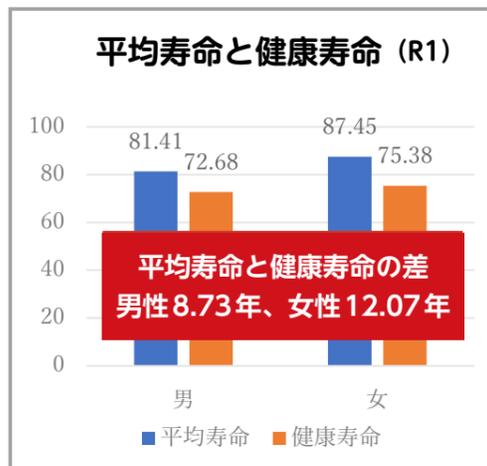


楽しく笑って幸せな高齢者になろう!

健康寿命って何だろう??

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間の事をいいます。令和元年度時点で男性の健康寿命は72.68歳、女性は75.38歳となっています。

平均寿命と健康寿命の差を日常生活に制限のある不健康な期間といい、それが課題となっています。男性では8.73年、女性では12.07年の間、介護を受けながら生活している状況にあります。では介護が必要となる理由にはどのようなものがあるのでしょうか。



参考：厚生労働省HP

介護が必要となる要因

- 1位 認知症 17%
- 2位 脳血管疾患 16%
- 3位 骨折・転倒 12%
- 4位 高齢による衰弱 12%
- 5位 関節疾患 10%

引用：2019年国民生活基礎調査より抜粋

認知症や脳血管疾患をはじめとして様々な原因により、介護が必要な状態となっています。「認知症」や「脳血管疾患」などの病気を防ぐことが大切です。

脳血管疾患の予防方法

県内での死亡率第3位となっている脳血管疾患の予防について紹介します

1. バランスの良い食事

塩分が多く野菜が少ない食事で血圧が上がり、脳の血管が詰まったり、破れたりする事につながります

2. 適度な運動

体を動かすことで血管が広がり、脳血管疾患を防ぐことにつながります

3. ストレス軽減

ストレスにより、血圧が高くなります。自身のストレス発散方法を見つけ対処できるようにしておきましょう

【お問い合わせ】大槌町地域包括支援センター TEL 0193-42-8716

サロンおでんせ

誰でも気軽に集える居場所「サロンおでんせ」を開催しています。

開催日	内容	おしゃっち会場
2月9日(木)	壁面制作・個別制作	多目的ホール
2月16日(木)	運動・レクリエーション	会議室2・3
3月2日(木)	おでんせカフェ	会議室4・和室

※2月23日(木)は祝日のためお休みです。

※新型コロナウイルス感染拡大などにより中止する場合は施設掲示などでお知らせします。

【時間】10:00～11:30(出入り自由、申込不要)

【費用】100円～(制作費、茶菓代など。制作内容により変更あり)

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

すくすく広場

健診・相談

2月の乳幼児相談・健診は下記のとおりです。新型コロナウイルス感染症の対策をしながら、面談でお子様の成長確認をします。対象者には個別に通知します。

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■持ち物 母子健康手帳、体調確認シート、アンケートなど

実施日	健診・相談	対象児
2月7日(火)	4歳6か月児相談	平成30年7月生まれ 平成30年8月生まれ
2月13日(月)	午前 4か月児相談	令和4年10月生まれ
	午後 7か月児相談	令和4年7月生まれ
2月17日(金)	1歳6か月児健康診査	令和3年7月生まれ 令和3年8月生まれ

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

すこやか育児相談

お子さんの成長で気になっている事(離乳が進まない、体重が増えない・増え過ぎている、落ち着きがないなど)について、個別相談(予約制)を実施します。

※予約状況により、日程を調整する場合があります。

■日時 2月9日(木)

①9:00～②10:00～③11:00～
午後の対象者には個別に通知します。

■予約締切 2月8日(水)

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■持ち物 母子健康手帳

健康福祉課 TEL 0193-42-8716

産前産後サポート事業 大槌まんまるサロン

助産師、子育て経験のあるママスタッフが子育てに関するちょっとした疑問・質問を一緒に解決。

出産前・出産後の体調の変化やおっぱいのケア方法について助産師さんに相談できる機会です。

■日時 ※予約制(定員になり次第締め切り)

2月22日(水) 午前 10:00～12:00(※10組)
午後①14:00～14:45(※1組)
午後②15:00～15:45(※1組)

■場所 大槌町保健センター すこやかテラス

■対象 大槌町に住んでいる以下の人

①現在、妊娠中の人

- ②概ね1歳までのお子さんを育てる母親とその家族
- 内容【午前の部】・ママ同士の交流
・お子さんの体重測定、母乳についての相談
- 【午後の部】・個別の相談
- 予約 電話およびメール 2月21日(火) 16:00まで
- NPO法人まんまるママいわて TEL 090-2981-1135
メール: info@manmaru.org

子育て支援事業のお知らせ

下記の事業所では、未就園児、未就学児、保護者のための様々な子育て支援事業を企画しています。内容や日時などの詳細は、QRコードから情報ページをご覧ください。

- 事業所 ・大槌町地域子育て支援センター「かりん」
・つつみ子育て支援センター「てくてく」
・おさなご幼稚園子育て支援事業「カンガルークラブ」
・認定こども園 みどり幼稚園

- 内容 ・園庭の開放
・親子参加型企画
・パパ、ママのための企画 など



すくすく赤ちゃん

このコーナーでは、町内の1歳前後の赤ちゃんを紹介しています。



みうら ここ ちゃん
三浦 心来 ちゃん
令和3年12月1日生
みんなを笑顔にしてくれるここちゃんです
(家族代表者名: 三浦美咲)



うえやま こと ちゃん
上山 心都 ちゃん
令和3年12月8日生
お歌と絵本が大好き♪
すくすく元気に育ってね!
(家族代表者名: 上山周作)



いまい さく くん
今井 咲琥 くん
令和3年12月28日生
お歌が大好きで笑顔がかわいい我が家の天使♡
(家族代表者名: 今井大志)