

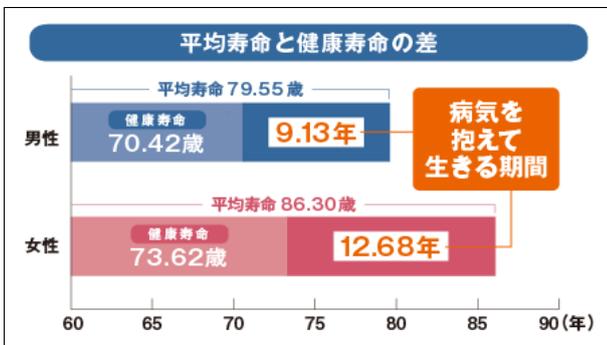
高齢者の総合相談窓口



刈谷中央地域包括支援センター便り（平成29年2月号）
〒448-0024 刈谷市下重原町3-120
（高齢者福祉センター ひまわり内）
電話23-0280 FAX25-2498

暦の上では春とはなりましたが、まだまだ厳しい寒さが続きます。春の訪れが待ち遠しいですね。風邪など引かないよう引き続き体調管理に努めて行きましょう。

健康寿命について



最近、「健康寿命」という言葉をよく耳にするようになりました。よく知られている「平均寿命」とは、どう違うのでしょうか。平均寿命はその時の0歳の人が、その後どれくらい生きられるかを示しています。これに対して健康寿命は「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」を言います。要は、日常的に介護などのお世話にならず、自立した健康な生活ができる期間」のことです。

＜健康寿命を延ばすポイント＞

1. 食生活を充実させる・・・体力や免疫力を上げるには栄養バランスの摂れた食生活が大切です。
2. 体を動かす・・・全身の血行が良くなり血圧を安定させたり血管のつまりを予防できます。
3. 楽しみを見つける・・・毎日、張り合いができ、精神面が充実します。
4. 睡眠をたっぷり取る・・・心身共にリフレッシュできます。
5. 若い世代との交流・・・あらゆる世代の感性に刺激されて自らも若々しく生きることが出来ます。



老人クラブ一日研修



平成28年12月12日に、ひまわりにて老人クラブ一日研修がありました。今回は元刈谷第一寿会の老人クラブの方たちが参加されました。

この研修は高齢者交流プラザ主催で午前中は健康の講話、その中で、中央包括支援センターも包括のPRをさせていただきました。お昼ご飯の後はカラオケもあり、ご近所の方と触れ合って楽しい時間を過ごすことができました。

包括支援センターは高齢者のための相談窓口です。今後も介護、医療、福祉などの関係機関と協力して、地域の皆さんの健康、生活、財産、権利などを守るために支援を行います。