ふれあいプラザだより

◇健康増進担当☎ 2-4128
◇介護支援担当/地域包括支援センター ☎ 2-5555

9月24日から30日は結核予防週間です

長引く咳は結核かもしれません。たとえば、次のようなことに心当たりがある場合は、かかりつけのお医者さんに相談するなどしてください。

◆痰のからむ咳が2週間以上続いている
◆微熱・身体のだるさが2週間以上続いている

80歳以上の方は、結核を発症する危険性がその他の年齢の方に比べて約5倍高くなります。ご高齢の方も、年に一回は、「結核健診」(胸部レントゲン検査)を受けましょう！胸部レントゲン検査を受ける機会のない方は、町が実施する肺がん検診をご利用ください。

受けてみませんか？脳のお元気度測定

認知症の早期発見や予防が期待できる認知機能検査を受ける機会を次の通りに設けました。

◆どんな検査？
認知症になると苦手になる記憶力や計算、同じ図形はどれかなど、選択肢の中から正しいと思ったところのボタンを押していきます。

◆早期発見が大切
認知症も多くの病気と同様早めの対処が効果的です。認知症の進行をゆるやかにする為のお薬を飲む、今後の生活について家族と話し合うなど、できることがあります。まずは気軽に測定してみませんか？(認知症の診断を行うものではありません)

◆日　時　10月6日㈬　10時～16時の間で30分程度。ご相談の上決定します。
◆場　所　ふれあいプラザ、または自宅
◆料　金　無料
◆スタッフ　委託先の保健師が行います
◆その他　秘密は守られますので安心してお申込み下さい

映画鑑賞会「ぼけますからよろしくお願いします」の延期について

9月16日に開催予定でした映画鑑賞会は、緊急事態宣言延長に伴い10月14日に延期いたします。現在申し込み受付中です。申し込み方法は広報9月号をご覧ください。

献血にご協力ください

献血を次のとおり行いますので、多くの方の協力をお願いします。

◆日　時　10月15日㈮
10時～11時30分
13時～14時30分
◆場　所　上士幌町役場前
電源開発㈱上士幌電力前
15時～16時
◆対　象　16歳～69歳の方
※65歳以上は献血経験者のみ
※200㎖献血は受け入れに制限があり、ご協力いただけない場合もあります。
※問い合わせは健康増進担当(☎2-4128)まで

認知症(予防)カフェにっこり交流カフェのご案内

認知症予防や介護などに関心がある方、お茶を飲みながら楽しい時間を一緒に過ごしませんか。

◆テーマ　「体と脳を使って認知症予防」
・認知症になりにくい生活(体脳刺激編)とは
・実際に体験！誰でもできて楽しめるレクリエーション、脳トレ！
・けん玉ワールドカップの技に挑戦！
◆日　時　10月20日㈬　13時30分～15時
◆場　所　ふれあいプラザ
◆申　込　不要
◆参加費　不要
◆その他　毎回お持ち帰りおやつをご用意しています。
※お問い合わせは、地域包括支援センター(☎2-5555)まで

いい歯ピカピカ教室(幼児歯科健診)のご案内

◆日　時　10月27日㈬　13時50分～
※時間は申し込み受付時にお伝えします。
※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、急遽中止になることがあります。
◆対　象　1歳～4歳児(年少児童まで)
※ただし、1歳未満でも生歯6本以上あれば受けられます。
◆定　員　28名
◆申込期限　10月12日㈫～10月22日㈮
※定員に達し次第申し込みを終了します
◆内　容　歯科健診・フッ素塗布
◆持ち物　歯科手帳
◆場　所　ふれあいプラザ
※お申し込みやお問い合わせは、ふれあいプラザ(☎2-4128)まで

10月以降の新型コロナワクチン接種について

現在の新型コロナワクチン接種体制は、9月30日㈭で終了し、10月以降については、次の日程で実施します。

◆会　場　上士幌クリニック
◆予約方法　QRコード、役場ホームページ、またはコールセンター(7-7933)に電話での申し込み(平日8時30分～17時15分)
※65歳以上の方は電話のみの受付となります。
※1月以降については後日お知らせします。

月	日	受付時間
10月	9日㈯	16:00～16:30
	22日㈮	17:30～18:00
11月	5日㈮	
	12日㈮	
	26日㈮	
12月	3日㈮	
	17日㈮	

10月はピンクリボン月間。乳がん検診を受けましょう！

毎年10月は世界的に乳がんの普及啓発のシンボルでもあるピンクリボン月間。

10月1日ピンクリボンデーは、昨年も東京都庁や名古屋テレビ塔や神戸市内各所でピンクにライトアップ。日本中がピンクに彩られるこの時期、ふれあいプラザでもピンクリボンツリーをはじめ、乳がんのパネルや乳がんモデルも設置します。上士幌では、平成27年から女性がん検診普及啓発キャンペーンを展開しており、30～70歳は乳がん検診が無料で受診できます。

あなた自身とあなたの大切な人のために、ぜひ乳がん検診を受診して下さい。

♡集団検診
■日　時　令和4年2月25日㈮
■場　所　ふれあいプラザ

♡個別検診
・帯広厚生病院　・協会帯広病院
・帯広徳洲会病院　・音更宏明館病院
・北斗病院　・上徳乳腺外科

⇒乳がん検診は30歳以上の方が受診できます。まずはふれあいプラザにお申込みください。

栄養コラム　10月は体力つくり強調月間です

スポーツ庁では、毎年10月1日から10月31日までを「体力つくり強調月間」として、健康寿命を延ばすことを目的に国民の健康・体力つくり運動を推進しています。

皆さんは普段身体を動かしていますか？H29年度に上士幌町民を対象に行った「健康づくりに関するアンケート調査」結果によると、運動習慣のある人の割合が男性：33.9%、女性：23.8%、前回の調査（H24年度）より運動習慣のある女性の割合が減少していました。

冬になると、寒さや足場の悪さの影響もあり運動をする機会が少なくなりませんか？冬に向けて今から身体を動かしましょう。

○運動の効果

運動によって得られる効果として、ストレス解消や、睡眠の質の向上などの精神的な効果があります。また、体力・筋力の維持、血糖値や生活習慣病の改善、認知症予防などの身体への効果もあります。

○手軽な運動…ウォーキング

ウォーキングはイスに座っている時の約3倍のエネルギーを消費するといわれ、10分間の歩行は1,000～1,500歩、距離にすると約1㎞に相当します。

駐車場では入口から遠いところに駐車する、いつも歩く道を少し遠回りするなど、少しの工夫で歩く時間を増やすことができます。

普段の生活の中で10分だけいつもより多く歩く習慣をつけてみませんか。

○椅子に座ってできる太もものトレーニング

①いすに腰をかけ、ひざをまっすぐに伸ばす
②ひざを伸ばしたまま5つ数える
③ひざを曲げておろす
④①～③を左右10セット繰り返す
※ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう
※ひざに圧力をかけないように、必ず椅子に座って行いましょう。

太ももの筋肉は身体の中で一番大きい筋肉で、立ち上がったり、歩いたりするときに使われます。
いくつになっても、筋肉は鍛えることができます。

○運動後の栄養のポイント

身体を動かした後は、間食（お菓子やお酒など）のとり過ぎに注意が必要です。運動によって糖が消費され血糖値の改善に良い効果があっても、間食をとり過ぎると血糖値が急激に上がってしまうことがあります。

運動後に間食をする場合は、筋肉をつけるためにタンパク質をとることがおすすめです。特に牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品はタンパク質を手軽にとることができます。

牛乳コップ1杯

ヨーグルト1個

チーズ1切れ

ゆで卵1個