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

あなたは体験した？「脳」のお元気度測定

8月25、26日に「お元気度測定会」で体力測定とあわせて、認知症の早期発見や予防が期待できる認知機能測定（CADi）を行いました（結果は後日郵送などでお伝えします）。

緊張や、初めての経験で思うようにできなかった方や、お元気度測定会には参加していないが検査を受けてみたい！という方の為に、もう一度より詳しい検査（TDas）を受ける機会を設けました。

◆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4日(火) 午前中（詳細は相談の上決定） ※所要時間は30分程度
◆場所 ご自宅またはふれあいプラザ
◆料金 無料
◆スタッフ 委託先の専門保健師が検査に当たります
◆その他 秘密は守られますので、安心して検査をお受け下さい。
※新型コロナウィルスの感染状況によっては、日程の変更や中止になる事がありますので予めご了承ください。

9月24日～30日は結核予防週間です

【日本では、今でも1年間に1万人以上の人が結核を発症しています】

◇結核は結核菌によって肺に炎症がおきる病気です。
◇結核菌を排出している肺結核患者の咳やくしゃみから空気感染します。
◇咳、微熱、体のだるさが2週間以上続いている時には早目の受診が必要です。
◇結核は複数の薬を6か月～9か月間きちんと飲めば治る病気です。
◇高齢の方は、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。

献血にご協力を

献血を次のとおり行いますので、皆さまのご協力をお願いいたします。

◆日時 10月14日(金)
◆場所
◇上士幌町役場前 ・10時～11時30分
◇電源開発㈱上士幌電力前 ・13時～14時30分
・15時～16時
◆対象 16歳～69歳の方（65歳以上は献血経験者）

♥献血は健康ポイント対象事業♥
献血へのご協力で、100ポイントを贈呈します！

※200mlの献血は血液の在庫状況により、ご協力頂けない場合もあります。
※お問い合わせは、健康増進担当（☎2-4128）まで

「認知症当事者講演会」延期のお知らせ

9月21日の世界アルツハイマーデイにあわせて開催予定でありました、講演会「認知症を地域で支える～本人・家族から学ぶ、認知症（仮）」は新型コロナウイルス感染症の流行状況から、開催を延期することといたしました。

実施時期につきましては、広報等で改めてご案内致しますのでご了承ください。
※お問い合わせは、地域包括支援センター（☎2-5555）まで

にっこり交流（認知症予防&共生）カフェのご案内

【介護の世界へようこそ～介護者から聞く、介護のアレコレ～】

ある日突然「介護」はやってくる?!

介護は予期せぬできごとの連続です。介護者は、気が休まる事が無いと言われていますが、実際はどうなのでしょうか？

今回は、実際に介護を経験してきた（いる）、介護者家族団体「いっぷくしていく会」の皆さんから、実際の介護のアレコレをお聞きする機会を設けました。

知人・友人お誘いあわせの上、ぜひお越しください。

◆日時 10月19日(水) 13時30分～15時
◆場所 ふれあいプラザ
◆申込・参加費 不要
※お問い合わせは、地域包括支援センター（☎2-5555）まで

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５年２月６日(月)
■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
・めぐみ乳腺クリニック

⇒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　免疫力を高めよう

新型コロナウイルスの感染者がまだまだ多い中、インフルエンザの流行する季節が近づいてきました。普段から感染対策としてマスクの着用、手洗いなども行っていると思いますが、これら以外にもご自身の免疫を高く保つことが大切です。

感染症から私たちの身体を守ってくれるのが「免疫」です。免疫力（抵抗力）は栄養状態によって支えられています。栄養状態を良くしておくためには、「栄養」「運動」「睡眠」のバランスをとることが大切です。免疫力を高める習慣を日々の生活に少しずつとり入れ、感染症に負けない身体作りを行いましょう。

○免疫力を高めるポイント

①バランスのとれた食事をしましょう

免疫力を維持して健康を保つためには、主食・主菜・副菜を組み合わせてバランスの良い食事を心がけることが大切です。

【主菜】（魚・肉・卵・大豆製品のおかず）
たんぱく質が多く含まれる食品は免疫細胞を作る働きがあります。

【副菜】（特に色の濃い野菜のおかず）
ビタミンが豊富です。特にビタミンA・C・Eに含まれる抗酸化物質は免疫細胞を助ける働きがあります。

【主食】（ごはん・パン・麺）
体内でエネルギーを生み出す働きがあり、間接的に免疫力向上につながります。

【汁物】（野菜・きのこ・海藻類のみそ汁）
野菜・きのこ・海藻類に含まれる食物繊維は、腸内で免疫細胞に働きかけ、免疫細胞を活性化させます。

②腸内環境を整える、発酵食品や食物繊維をとり入れましょう

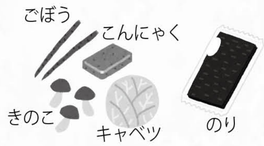
免疫細胞の70%は腸に存在し、病源菌が身体の中に入り込まないように身体を守っています。

腸内の善玉菌を活性化させる発酵食品、善玉菌のエサになる食物繊維の豊富な食材を食べて、腸内環境を整えるのも効果的です。

【発酵食品：納豆、みそ、ヨーグルトなど】

発酵食品には、腸内環境を整える善玉菌が多く含まれています。

【食物繊維：野菜（ごぼうなど）、海藻（めかぶ、のり）、きのこ、豆類、芋類】



食物繊維は腸内細菌（善玉菌）のエサとなり、善玉菌を増やす役割を果たします。

③適度な運動

適度な運動は体温を上げる効果があり、体温が上がることで免疫力がアップします。ウォーキングや筋トレなど軽く汗をかく程度の運動を生活に取り入れてみませんか？

【自宅でできるオススメの運動】

◆ラジオ体操（約３分間）
・骨や関節、筋肉をまんべんなく動かすことができる全身運動です。

◆立ち座り運動（10回×１日３セット）
～下半身の筋力を鍛えられます～
・太ももの前側の筋肉を意識してゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座ります。
・背筋を伸ばし軽くお辞儀をするように行いましょう。

④十分な睡眠

睡眠中は免疫細胞の働きがとても活発になり、免疫力が高まります。７～８時間ほどの睡眠時間も重要ですが、質の良い睡眠も大切になります。睡眠の質を下げる要因に就寝前のスマートフォンやパソコンの利用、カフェイン飲料の摂取があります。就寝前はこれらの利用や摂取をお休みしてから布団に入りましょう。