

松本市地域包括支援センターだより

いよいよ信州の長い冬がやってきますね。
今月のテーマは介護の日・生活習慣病予防です。

「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」

ご存知ですか？11月11日は「介護の日」。

介護の日は、介護についての理解と認識を深める目的で、厚生労働省により平成20年に制定されました。この日をきっかけに、多くの方々に介護のことを知ってほしい、身近なものと感じてほしい、大切にしてほしい、そんな願いで作られた日です。

「介護って、まだまだわたしには縁遠いわ」という方も、からだのこと、暮らしのこと、これからのこと・・・ご家族と、ご友人と、この日はちょっとでもお話してみませんか。「いい日、いい日」の語呂合わせで覚えてくださいね。

生活習慣病について考えてみよう

生活習慣病は、今や健康長寿の最大の阻害要因と言われています。

以前は、「成人病」と呼ばれていましたが、成人病は子供のころからの生活習慣によって起こることが分かり、平成8年に「生活習慣病」と改称されました。

不適切な食生活・ストレス・運動不足・喫煙など、不健全な生活の積み重ねによって引き起こされます。

やってみよう!

生活習慣病を予防するためのポイント

生活習慣病の予防は、運動習慣や食生活、疲労、喫煙、飲酒など、毎日の習慣を見直すことから始まります。

1. 太りすぎにも、やせすぎにも注意しましょう。
2. 野菜を多く摂りましょう。
3. 歩く習慣・からだを動かす習慣を大事にしましょう。
4. 睡眠を十分にとりましょう。
5. たばこ・お酒は控えめに。
6. 歯を大切にしましょう。

小さなことから少しずつ...😊

健康で過ごすための3本柱 **教養・教育・貯金?**

いつまでもお元気で暮らすために大切なことは何でしょう。
ひと昔前までは「人生には教養・教育・貯金が大切」なんて言われていましたよね。
でもこのごろは、ちょっと変化してきたようです。

きょうようがある (今日、用がある)

小さな用事でいいんです。朝起きたら、今日やることを考えてみましょう。

きょういくがある (今日、行くところがある)

出かけた先で出会ったひととおしゃべりするのもいいですね。

ちょきんがある (貯筋がある=筋力がある)

筋力もお金もすぐには貯まりません。
ちょっとずつ、コツコツためるのがいいようです。



成年後見制度相談会

司法書士による成年後見制度に関する相談会を開催します。

12月25日(火)

午後 1:30~4:00
(前日までに予約が必要です)

松本市役所本庁舎1階 市民相談室

認知症思いやり相談

認知症かも?とお悩みのご本人、ご家族、関係者に対し「認知症サポート医」による相談会を開催します。

11月15日(木)

午後 1:30~4:30
(要予約。定員になり次第しめきります)

松本市役所本庁舎北別棟1階 相談室

【予約・お問い合わせ】中央地域包括支援センター(電話:34-3237)
または、お近くの地域包括支援センターまでお気軽にどうぞ。

在宅医療シンポジウムin信州

いま、リビングウィルを考える ~人生の最期を私らしく~

平成30年12月2日(日) 13:30~15:30 (開場13:00)

会場: ホテルブエナビスタ2階「メディアール」

基調講演 「良い人生だった」と思えるための終の選択

長尾和宏氏 医療法人社団裕和会(兵庫県尼崎市) 理事長 長尾クリニック院長

ワークショップ

リビングウィル(生前意思表示)を武田徹さんと一緒に書きましょう!

司会・進行 **武田徹氏** フリーパーソナリティ / 書き方指導 **杉山敦氏** 松本市医師会長

参加には申し込みが必要です(申し込みしめきり:11/15)

お問い合わせ 026-219-3600 長野県医師会

美しく生きる。



健康寿命延伸都市・松本

