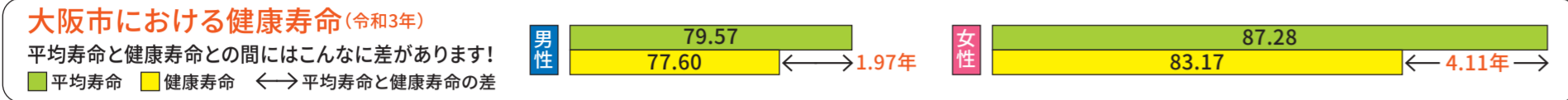


10月は市民健康月間です

健康寿命延ばすには



1 運動習慣のすすめ

普段あまり運動をする習慣がない人は、少人数や1人でも手軽に始められるウォーキングやストレッチがおすすめです。身近な場所でお気に入りのウォーキングコースを見つけ、景色を楽しみながら歩くなど、軽めの運動から始めてみましょう。忙しくて運動の時間を取りにくい人は、例えばエレベーターではなく階段を使うなど、日常の運動量を増やす工夫をしてみるのもいいでしょう。



東住吉区住みます芸人アンビシャスが体験! 自宅でできるストレッチ

1 股関節のストレッチ

反対側の足は伸ばす

ひざを抱えて胸に近づける

5秒間キープ

股関節ののびを意識! ↑たかし

反対側も同じように行いましょう。

2 腰のストレッチ

背中の中ののびを意識!

曲げた膝を反対側に倒して体をひねる

5秒間キープ

両肩は床に付けたまま

森山アレキ

反対側も同じように行いましょう。

3 もも上げ

上半身をまっすぐに椅子に浅めに座る

両手で椅子を軽く押さえる

4秒かけて膝を上げながら上半身がかがめる

4秒かけて戻す

4秒かけて戻す

反対側も同じように行いましょう。

4 スクワット

足の開きは肩幅

椅子等につかまりながらゆっくりと4秒かけて腰を下ろし、立ち上がる

4秒かけて戻す

4秒かけて戻す

下半身を意識!

無理がない範囲で繰り返しましょう。

楽しく若返りをめざすなら「ダンス」もおすすめ!

●曲にあわせて振付けを真似るデュアルタスク(二つの作業を同時に行うこと)であるダンスには、こんな効果が期待できます!

- 認知機能の維持・改善
- 全身持久力↑
- 心肺機能↑
- 筋力↑
- 柔軟性↑
- 関節可動域↑

音楽に合わせて体を動かします 10歳若返りダンス教室 (大阪府の「10歳若返りプロジェクト」) 無料 申込要

ダンスを通じて、認知症予防などの効果が期待できます。未経験の方でも気軽にご参加いただけます。

日程 11月8日水・15日水・22日水・29日水・12月6日水・13日水・18日木・25日金 時間 10:00~11:30 ※11月8日と12月18日は体力測定と認知機能検査のため、10:00~12:00

場所 区民ホール(区役所3階) 対象 区内在住の60歳以上で健康な方(8回すべて参加可能な方)

定員 50名(先着順) 服装 動きやすい服装・運動靴(ヒールがあるものは不可) 持ち物 飲み物・汗拭きタオル 講師 公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会

申込 10月6日金 9:00~ 電話または来館にて 問合せ 東住吉区社会福祉協議会(田辺2-10-18 さわかセンター) TEL 06-6622-9582

2 口腔ケアのすすめ

こんな症状はオーラルフレイルかもしれません

- 食事でよく食べこぼす
- 固いものが噛めない
- むせることが増えた
- 滑舌が悪くなった

オーラルフレイルを放置すると...

- 固いものを噛まないため、そしゃく機能がさらに衰え、口腔機能が低下する
- 口腔機能が低下すると、食べ物や唾液に含まれた細菌が気管から肺に入り誤嚥性肺炎を起こす
- そしゃくできないため栄養状態が悪化し、筋肉がやせて外出が少なくなる

オーラルフレイルの予防には

- 食後の歯磨き
- 定期的な歯科検診を行い、噛める歯をできるだけ残すことが重要です。

口は全身の健康を支えています。健康寿命100歳を全うするための方策を紹介!

専門家が楽しく解説します オーラルフレイル対策「健康は健口が支える」 無料 申込不要

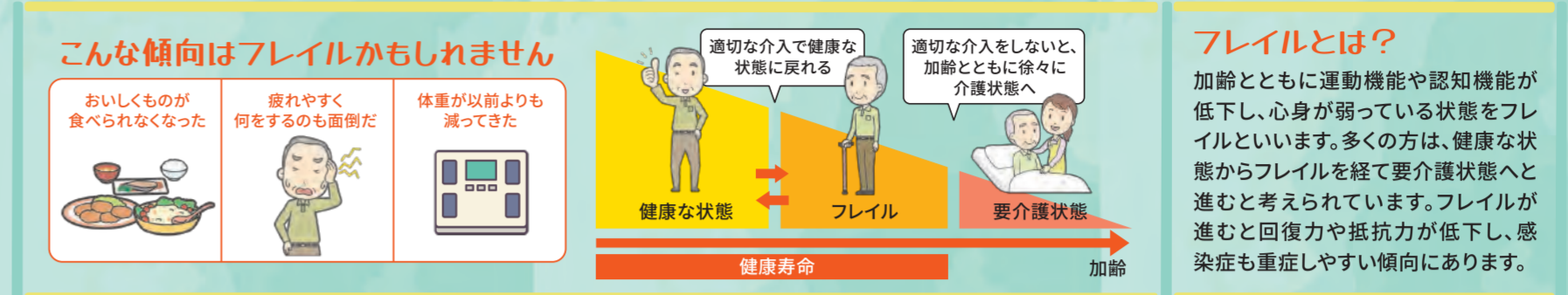
日時 11月4日土 14:00~16:00 場所 区民ホール(区役所3階)

講師 天野 敦雄 先生(大阪大学歯学部 予防歯科学 教授) 問合せ 東住吉区歯科医師会 TEL 06-6797-2511

問合せ 保健福祉課(健診) 1階13番

3 つながりのすすめ

社会参加の機会が減少するとフレイルになりやすことがわかってきました。自分にあった活動を見つけ、意識して人とのつながりを持ちましょう。



つながりづくり! こんな講座もあります。 東住吉区健康づくりひろげる講座 無料 申込要

知って得する健康・脳活について一緒に学びませんか?生活習慣病や認知症の予防をテーマに、健康づくりとおして、人や地域とのつながりをひろげていける講座です。*7回中、5回以上出席された方には、修了証をお渡しします。

| 日程 | 内容 |
|-------------|---|
| ① 11月10日(金) | 開講式・オリエンテーション / 知っ得!聴い得!納得情報!最新の認知症予防 |
| ② 11月17日(金) | 介護が必要な状態にならないために~栄養・食生活編~あの歌・この歌~みんなの歌~音楽を楽しもう~ |
| ③ 11月24日(金) | かかりつけ薬局ってどんなところ? / ロコモ体操をしよう |
| ④ 12月1日(金) | 健康は健口から! / 嚥下機能体操をやってみよう |
| ⑤ 12月8日(金) | 運動の効果を実感&みんなで実践! |
| ⑥ 12月15日(金) | 情報交換会~地域の状況を知ろう!~ |
| ⑦ 12月22日(金) | 百歳体操 / 地域での健康づくりの紹介 / 閉講式 |



時間 13:30~15:00
 場所 検診室①(区役所1階)
 定員 30名(先着順)
 持ち物 筆記用具、飲み物等
 申込 10月6日(金)~31日(火) (土日祝は除く)
 電話または来庁にて
 問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階14番
 TEL 06-4399-9968
 FAX 06-6629-1265

令和5年度 東住吉区みんなの健康展を開催

ご自身だけでなく、家族や周りの方は健康ですか? 運動・食事・生活習慣など、みんなで健康のことを考えてみましょう!ぜひ、ご来場ください。

日程 10月7日土 13:00~15:00 場所 区役所3階 無料 申込不要

舞台

- 健康体操「あした笑顔」
- 「ふれあい体操」

相談

- 認知症相談
- お薬なんでも相談

測定

- 「聞こえ年齢」チェック(先着30名)
- 唾液検査
- 薬剤師による認知症簡易検査(現在認知症の治療を受けていない方に限る)
- 体力測定(握力・タイムトライアル・長座体前屈)
- 骨粗しょう症検査(先着100名/受診要件あり ※整理券要)
- 体脂肪測定(先着40名 ※整理券要)

体験

- 歯科技工士会による展示
- 指先を使って脳トレ(作品づくり)
- みそ汁の試飲
- 食品カードによる栄養バランスチェック
- カルシウムチェック
- 最新技術で見えるあなたの健康~いのち輝く東住吉区の健康デザイン
- 一緒に認知症のことを知ろう!(啓発グッズの手芸など)
- AEDを使用した心肺蘇生
- ファーストエイド(応急手当)
- 手洗いチェック
- アルコールパッチテスト
- 5分でできる歩行分析
- 脳トレ認知症チェック

上映

- 劇団メンちゃんズの公演DVD上映
- 百歳体操DVD上映・実演

アンケートにご協力いただいた方(おとな)先着300名さまに健康啓発グッズと乳酸菌飲料、お茶をプレゼント!

※「体脂肪測定・骨粗しょう症検査」の整理券は12:30頃から区役所3階区民ホール前で配布します。※同日開催の「8020イキイキ人生表彰式」は12:20からの開催となります。※午前11:00時点で暴風警報もしくは特別警報が発令されている場合は中止となります。

問合せ 保健福祉課(健診) 1階13番 TEL 06-4399-9882 FAX 06-6629-1265

TEL 06-4399-9882 FAX 06-6629-1265

ネットで便利!大阪市税 市税の納付については、スマートフォン等からインターネットを利用した納付が可能です。詳細については、大阪市ホームページでご確認ください。

問合せ 財政局税務部収納課収納管理グループ TEL 06-6208-7783 FAX 06-6202-6953 ※問合せ可能日・時間 月~金 9:00~17:30